LA MAYOR PARTE DE LA

RECOPILACION FUE REALIZADA POR

SUSANA MARCHAN

Y

EL ENTUSIASTA Y PROPAGADOR

DE LA

GASTRONOMIA,

APICIUS EL ROMANO

SOLO HA AÑADIDO ALGUNOS ARCHIVOS

Y

LO A PASADO A PDF CON SUS MARCADORES

LA COCINA DE Armando Scannone (Venezuela)

Datos biograficos

Armando Scannone (Venezuela)

Articulos

Recetas

Datos biograficos por Esperanza Márquez



En la foto el Chef Armando Scannone

Nació en Caracas el 22 de agosto de 1922. Es ingeniero civil y fue vicepresidente y secretario del Colegio de Ingenieros de Venezuela, así como presidente del 6° Congreso Venezolano de Ingeniería en Barquisimeto. Ha tenido empresas de construcción, lo cual le permitió intervenir en el desarrollo del grupo de urbanizaciones El Trigal, en la ciudad de Valencia. Es presidente fundador de la Academia Venezolana de Gastronomía, institución que actualmente dirige. Es el autor de "Mi Cocina a la manera de Caracas", volumen I y volumen II (1982/1994)

Don Armando Scannone es el responsable de que los venezolanos nos hayamos interesado en nuestra comida, sobre todo en la caraqueña. Ya no se concibe una biblioteca culinaria venezolana sin el libro de Scannone, y se ha hecho célebre la frase "quien no cocina por el libro de Scannone, no cocina".

Relata que cuando "mamá estaba en sus últimos años, comencé a recolectar las recetas.

Hice un folleto en multígrafo que se le repartió a los miembros de la familia. Cuando hice el libro, nadie sabía que lo estaba haciendo, porque me daba un poco de pena ya que no era costumbre que un hombre se preocupara por la cocina".

Decidó rescatar las recetas para no volver a pasar trabajo con la comida como cuando su cocinera salió embarazada y se fue.

"A partir de aquel folleto comenzamos a hacer todo bien codificado, yo metido en la cocina, controlando los sabores, probando e invitando gente, cocineras que venían a cocinar, a probar.

La cocina de mi casa se fue enriqueciendo, y el sabor y la sazón se iban mejorando. Con todos esos elementos comenzamos a hacer el libro. Yo lo que quería era hacer un recetario que me supliera la ausencia de la cocinera, por eso se hizo con esa precisión".

Explica que fue un trabajo de laboratorio ya que no tenían proporciones y había que empezar con el recuerdo del sabor y de texturas. Luego hacer muchas pruebas hasta llegar a lo que recordaban.

La cocina criolla

¿Entra en la polémica de si la cocina venezolana es exportable o no, de si es ramplona o demasiado elaborada?

- Tengo en ese sentido unos criterios bien formados. La cocina venezolana es básicamente casera, no es de restaurante, es como la cocina familiar de cualquier país del mundo, de Francia, España, Italia, con la diferencia que estos son países que tienen una cultura más establecida, tienen más tradiciones, aman más su comida. Yo creo que al venezolano no le interesa su comida, comienza a interesarle recientemente. En mi infancia sí había interés porque se sabía hacer. Eso desapareció en una o dos generaciones, a partir del 50. La gente dejó de conocer nuestra comida, comenzó a sentir vergüenza. La vergüenza por el pabellón por vulgar, ordinario, pero no es así.

En un solo plato se come el menú entero. Es un gran plato.
Agrega que se trata de una cocina familiar, casera, muy buena, gastronómica, y culinariamente muy buena y muy inteligente, es muy elaborada, que necesita que se conozca, por eso no puede llevarse al restaurante.
La cocina casera necesita un cierto oficio que es distinto al del restaurante. "No se pueden hacer unas caraotas negras perfectas hasta que no las conozcas bien. Ni Robouchon, que es lo más grande que existe, si hace unas caraotas negras, seguramente serían un desastre".
¿Tiene la cocina venezolana diferencias fundamentales con otras de América Latina?
Sí, es más cosmopolita. Tiene mucho más de europeo que la mexicana, la peruana. Venezuela tiene una posición hacia el océano, pero, no somos sólo suramericanos, somos Caribe, pero además Venezuela a partir del Decreto de Guerra a Muerte rompió relaciones con España, y duró oficialmente hasta 1845 en que se restablecieron y volvió el comercio en muy pequeña escala, porque en 1860 cuando Guzmán Blanco el comercio era relativamente pequeño. Así que nosotros tuvimos por fuerza que tener relaciones con otros países que sí influyeron: Holanda, Dinamarca, Francia, Alemania, Estados Unidos. Comenzamos a conocer otros sabores. Nosotros conocimos la Salsa Inglesa tempranísimo, en 1850. Usamos pimienta. Los países latinoamericanos que quieren exaltar el sabor de la comida, usan ají. La pimienta es más refinada, muy europea.
Multisápida
Scannone considera que la comida venezolana es difícil aún para nosotros, porque es compleja la combinación de sabores.
Señala que en ella el sabor se hace en la olla, salvo el pabellón, el cual además de haberse hecho en su olla con cada uno de sus ingredientes, se hace un nuevo sabor en el plato.
En ese afán, legítimo por demás, de hacer llegar la cocina venezolana a los restaurantes, hay una pretensión de quererla "adornar" y cambiarle su presentación tradicional.
¿Está de acuerdo con eso?
Está el Cega que intenta adaptar la cocina nuestra al restaurante cambiando la presentación, pero no estoy muy de acuerdo, porque el atractivo de un plato es el plato mismo. Yo no creo que haya que ponerle una ramita por aquí, un pétalo de rosa por allá. No creo eso.
¿Y las hallacas presentadas en otras formas: en rueditas, timbalitos?
- Es una deformación absoluta.
¿La cocina es un arte?
- La gente piensa que la coci na es arte y eso no es verdad, es una pretensión. Es un oficio que cuando lo quieres llamar arte es porque los oficiantes tienen un concepto muy bien establecido de la excelencia y la buscan, pero no quiere decir que sea arte. La comida es una cosa muy efímera. Claro que hay arte efímero: las instalaciones, pero hasta qué punto eso es arte en el sentido estricto...
es posible que eso marque un momento en la historia del arte, como una referencia, pero no hay permanencia.
Creo que es sobre valorar la cocina cuando se habla de arte.
Arte para mí es una cosa muy sublime y no quiero decir que la cocina no pueda sublimarse, pero es basándose en ser exigente con uno mismo. Los artistas trascienden de otra manera, aunque sea un arte primitivo.
En la cocina lo que trasciende es el nombre del cocinero, no su cocina".
¿Con qué plato definiría la cocina venezolana?
Con la hallaca. Por su sabor, su forma, nos representa muy bien. Nosotros somos así, no somos tan sencillos como se cree, somos mucho más complejos y la hallaca es compleja. Ese sabor y el perfume de la hallaca.

Sabor dulce, salado, picante, fuerte, eso es venezolano y el aroma que produce corresponde a ese sabor.
¿La cocina de sus libros la podríamos considerar una cocina oligarca, para usar una palabra de moda?
Creo que tiene mucho de eso, aún la más popular, pero no es exclusivo de la comida venezolana. Yo creo que en lo popular para llegar a la excelencia tienes que tener los medios para poder decir que no te gusta y volverlo a hacer, si no, no nos acercamos a la perfección.
Finalmente, Don Armando, ¿Cuál es el secreto de nuestra cocina?
El secreto de la cocina caraqueña es la armonía de sabores en sus platos.

Jamon de coleto (Paso a paso)

De que se trata:
No se trata de un jamón crudo y curado, sino de un Jamón Cocido. Es un pernil trasero con su piel, pasado por salmuera y cocinado en caldo, el antepasado noble de los conglomerados de carnes de cerdo compactadas al vapor y cargadas de polifosfatos, que a falta de definición legal se venden en Venezuela y en muchísimos otros países bajo el engañoso nombre de "jamón" (de vago parecido al llamado jambon de Paris).
Varios historiadores, cocineros y gastrónomos consideran que el jamon de coleto representa una de las formas más excelsas de comer pernil de cerdo
Como se prepara:
Siguiendo obedientemente, en el orden dado, todos y cada uno de los pasos que se señalan a continuación:

PASO 1,



Si se trata de un Jamón que se desea preparar para las fiestas navideñas, encargar con antelación para una fecha entre el 10 y el 15 de diciembre, un PERNIL FRESCO ENTERO CON SU CUERO (no siempre es fácil obtenerlo), de unos 12 Kilos máximo, asegurándose de que se trata de un animal recién sacrificado y no previamente congelado.
PASO 2,

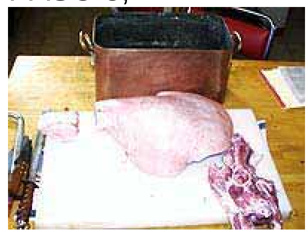




Es el arreglo previo de la pieza. Los perniles son generalmente vendidos con la parte superior del muslo rematada en forma de triángulo, lo cual indica que aún traen adherido a la rótula un trozo de

hueso y carne de hasta un par de kilos. Con un cuchillo bien afilado separar del pernil propiamente dicho la parte superior que le es ajena, hasta dejar a la vista la rótula central; trabajando con el pernil cuero arriba, efectuar un preciso corte semicircular hasta que la pieza presente un bonito aspecto profesional. Si la extremidad inferior del pernil es demasiado larga y hace que la pieza no quepa en la olla en que va a recibir la salmuera y a cocinarse, serrucharla sin miedo hasta la medida deseada; pesar la pieza así arreglada (sirve para calcular luego el tiempo de cocción). Con afeitadoras desechables o de hojilla, proceder a un perfecto remate del afeitado, hasta dejar el cuero acariciable en todas sus partes.

PASO 3,



Es la preparación de la salmuera, crucial para el buen resultado final. Proveerse de una olla o contenedor en que el pernil pueda quedar enteramente cubierto por el líquido; depositar en ella el pernil y con un medidor - usando agua de chorro - medir el número de litros necesarios a cubrirlo (generalmente, entre 7 y 8 litros, el agua usada se bota). Preparar la cantidad de salmuera indicada por la medición precedente:

agua : los litros indicados por la medición
sal : 160 gramos por litro de agua
salitre : 2 gramos por litro de agua
benzoato de sodio : (facultativo), 1 gramo por litro de agua

Hervir esta salmuera y dejarla enfriar; luego, añadirle:
papelón : 100 gramos
tomillo seco : 7 gramos
laurel desmigajado : 3 gramos
pimienta machacada : 5 gramos
enebro machacado : 3 gramos
clavos de olor : 6
ajos machacados en su concha: 20 gramos
cualquier otro aroma, al gusto (dos ejemplos exitosos: un puño de coriando (semilla de cilantro) machacado, ó unos 15 gramos de salvia seca machacada

Dejar un par de horas, removiendo de vez en cuando, para que la salmuera absorba los aromas. Inyectar luego al pernil hasta un 15% de dicha salmuera, con la inyectadora especial (en su defecto, una gruesa inyectadora veterinaria o médica), a través de su vena femoral; se toleran algunas inyecciones igualmente en la grasa y masa muscular. Sumergir entonces la pieza en la salmuera; debe quedar enteramente cubierta, y si no,emplear una pesada piedra para garantizar la inmersión. Poner en nevera de 48 a 60 horas, volteando el pernil un par de veces al día.

PASO 4,

es el masajeado del pernil, que los franceses llaman barattage. Sacada la pieza de su salmuera (que ahora se bota), se le golpea con alguna fuerza por todos lados durante 10 a 15 minutos, con un martillo de caucho, un rodillo de madera redondo de cocina u otro objeto contundente que no deje huellas en las carnes (esta operación confiere uniformidad al rosado final de la carne y favorece su compactación, fijando las proteinas alófilas)

PASO 5,

Es la cocción del pernil y su conversión en Jamón de Coleto, otro paso crucial. Durante las últimas seis u ocho horas de permanencia del pernil en la salmuera, se ha preparado (exactamente en la misma cantidad de litros que la salmuera, e incluso un poco más), un buen caldo sólo vegetal al gusto de cada quien pero evitando el uso de feculantes (en cambio, un generoso chorro final de jerez, madeira, málaga, marsala o porto le queda magnífico). Ese caldo debe incorporar al menos cien gramos de gelatina neutra (previamente inflada en agua fría), la cual favorecerá en la fase final la compactación de la pieza. Saboreado y declarado listo el caldo, dejarlo enfriar; debe estar presto para el momento en que se termina la operación precedente de masajeo. Envolver el pernil en trapos como una momia (cuatro trapos grandes blancos de cocina alcanzan; NO usar coletos comerciales, sueltan el color...) y amarrarlo firmemente, apretando, con muchas vueltas de una sólida cabulla que aguante la cocción. Preferiblemente en horas de la mañana (para controlar la cocción), depositar la pieza en el caldo frío, asegurarse que esté totalmente cubierta del líquido, sóla o con la ayuda de la piedra, poner a un fuego que permita una regulación fina y elevar muy lentamente la temperatura del caldo hasta alcanzar, sin superarla nunca, una temperatura de 70° máximo, la cual debe mantenerse todo el tiempo (un termómetro standard o electrónico con la aguja colgando en el caldo de cocción asegura una medición perfecta); una temperatura superior licúa las grasas, las cuales deben quedar en cambio blancas y compactas. Tener a mano unos 3 litros de agua a 70° para añadir al caldo cunado merme. Cocinar así unos 50 minutos por kilo (para diez kilos son aprox. ocho horas y media). Hacia el final de la cocción, la introducción de la aguja del termómetro en el corazón de la pieza debe reportar unos 62° a 65°. Apagar y dejar enfriar el jamón en su propio caldo, por ejemplo de la noche a la mañana siguiente.
PASO 6,

Es el formateado final del jamón, que fue cocinado con su hueso, para que éste le transmitiera su perfume a la carne. Una vez tibio el jamón (no conviene que esté excesivamente frío y por eso rígido), "desvestirlo" y trabajando rápidamente y con cuchillos apropiados, sacar el doble hueso central de la masa, con un preciso y no destrozante corte lateral. Aspersar el interior del corte con un poco de gelatina neutra en polvo; recomponer rápidamente el jamón en su forma original, envolverlo repetidamente, pero suavemente, sin apretar , en algunos metros de envoplast (rollo a la mano, dándole vueltas a la pieza), cruzando envolturas longitudinales y transversales; el jamón, al 

prensarlo, no deberá botar su gelatina, pero la masa de carne deberá poderse acomodar en su bolsa plástica algo floja ; prensarlo sin demasiada firmeza entre dos tablas de madera amarradas con cabulla. Dejarlo así hasta 6 horas a temperatura ambiente, luego dos días en nevera. El tercer día puede sacarse de las tablas, quitarse el envoplast, envolverlo cuidadosamente en papel aluminio y reponerlo en nevera a madurar. El cuero se deja donde lo puso madre Naturaleza; ha quedado muy suave y sabroso, se pierde en la finura de la rebanada pero ayuda a conservar la forma del jamón.

Alcanza su máximo perfume a los 5/7 días. Servirlo rebanado fino con rebanadora; el cuchillo y el grosor de la rebanada no le sientan en absoluto. Debe quedar intensamente perfumado, de un rosado uniforme, muy compacto, de fibra completamente resblandecida. Dura así hasta 15 días, luego comienza a perder de su perfume. Antes de que suceda, si quedan sobras, se sugiere rebanarlas y congelarlas en paquetes de 250 gr. para usos posteriores

Hallacas caraqueña (Paso a paso)

(50 hallacas)

Es un plato que debe hacerse en etapas y que requiere cierto orden en su ejecución, mucho tiempo y trabajo, y preferiblemente la colaboración de varias personas.

Primero se necesita cocinar sólo un poquito de maíz pilado para preparar previamente una pequeña cantidad de masa que se debe agregar al guiso o relleno de la hallaca para hacerlo más espeso, es decir, para cuajarlo.

Luego debe prepararse el guiso o relleno.

Al mismo tiempo debe prepararse la grasa o manteca de cochino que se usará en la preparación de la masa para la cubierta.

También deben alistarse los adornos que se usarán en el momento de rellenar las hallacas. Posteriormente se cocina el maíz pilado para la preparación de la masa o cubierta de las hallacas. Una vez hecho lo citado anteriormente se debe dejar reposar todo hasta el día siguiente o hasta que enfríe completamente cuando se procederá a moler el maíz, a la preparación de la masa y al llenado o preparación propiamente de las hallacas.
Este día debe comenzarse por preparar la masa, luego clasificar, lavar y secar las hojas y posteriormente debe organizarse todo sobre una mesa grande procediendo entonces a llenar las hallacas.
A medida que éstas van quedando listas deben cocinarse en agua hirviendo con sal, en cantidades que dependerán de las ollas disponibles.

Ingredientes para el guiso
1/2 taza de maíz blanco pilado seco, escogido y limpio, 100 gramos o 1 taza de maíz pilado ya cocido o 2/3 de taza de Masa de Maíz, 200 gramos; 3 kilos de pernil de cochino con poca grasa; 2 gallinas de unos 2 kilos cada una; 1 limón; 1 taza de aceite; 1 1/2 kilo, 6 tazas, de cebolla molida gruesa; 400 gramos, 4 tazas, de la parte blanca de ajo porros picaditos; 200 gramos, 2 tazas, de la parte blanca y algo de lo verde de cebollín en rueditas delgadas; 3/4 de taza de dientes de ajo pelados y posteriormente triturados con 1/2 taza de alcaparras pequeñas en 1/2 taza del caldo donde se cocinaron las gallinas; 1 kilo , 4 1/2 tazas de pimentón fresco rojo, molido sin semillas; 2 kilos, 5 tazas, de tomate molido, sin piel y sin semillas; 4 ajíes dulces picaditos, 4 cucharadas; 1 cucharada de ají picante, picadito, 1 a 2 ajíes de unos 5 centímetros de largo; 1 frasco de 270 gramos de encurtidos en mostaza triturados, 1 taza; 2 tazas de vino dulce tipo Moscatel o Marsala; 1 taza de vinagre; 2/3 de taza, 1 frasco de 145 c.c. de salsa inglesa Worcestershire; 550 gramos de papelón; 1 1/2 cucharada de pimentón rojo seco, molido; 2 cucharaditas de ají picante seco, molido; 1 cucharada de pimienta negra, recién molida; 5 cucharadas de sal; 2 tazas de caldo o consomé donde se cocinaron las gallinas; 3/4 de taza de mostaza preparada.


Lavado de las hojas


Enjuague de las hojas


Se frota aceite con onoto


Se hacen bolitas con la masa



Se colocan en el centro
De la hoja puesta sobre
Una superficie plana



Colocar una hoja de
de plastico gueso



Se aplasta con una tabla
Plana



Presionando con
movimiento oscilante



Hasta obtener el espesor
Deseado



Se retira la hoja de
plastico

PREPARACION DEL GUISO

1. El día anterior a la preparación del guiso, se escoge y limpia 1/2 taza de maíz pilado, se lava muy bien bajo agua corriente hasta que ésta salga transparente. Se pone en una olla con suficiente agua que lo cubra unos 5 a 8 centímetros. Se lleva a un hervor y se cocina 25 a 28 minutos. Se retira del fuego, se le elimina 1/4 a 1/3 del agua caliente que todavía tenga y se le agrega nuevamente agua fría hasta llevarla aproximadamente al volumen original, es decir que cubra el maíz unos 5 a 8 centímetros. Se deja enfriar completamente antes de molerlo.

NOTA:

Obsérvese que para la preparación de la masa de maíz para ser usada en platos como: Hallacas, Torta de Masa, Majarete, Bollos Pelones, etc., se requiere cocinar el maíz más tiempo que cuando se va a usar la masa para la preparación de Arepas, con el objeto que la masa quede más fina y suave.

2. Se le quita el exceso de grasa al cochino. Se frota con limón. Se enjuaga bajo agua corriente y se pone al fuego en una olla grande conjuntamente con el tocino que se va a usar como adorno y con suficiente agua que los cubra. Se lleva a un hervor y se cocina unos 7 a 8 minutos. El cochino debe quedar rosado, no debe cocinarse completamente, pues se terminará de cocinar al hacer el guiso. Se apaga el fuego y se deja en la olla unos 5 minutos más. Se saca la olla, se deja enfriar, se aparta el tocino. El cochino se corta en pedazos de unos 3 centímetros, quitándole la grasa o cualquier otra parte desechable que todavía tenga. Se pone aparte. Se desecha el líquido.
3. Se limpian bien las gallinas quitándoles el pescuezo, patas, exceso de grasa y cualquier víscera. Se frotan con limón y se lavan bien. Se pone cada gallina en una olla de presión grande con 4 a 5 tazas de agua. Se llevan a un hervor y se cocinan por 35 minutos o hasta que ablanden pero no demasiado, la carne debe quedar firme para evitar, como con el cochino, que se desbarate demasiado al preparar el guiso. Se apaga el fuego. Se deja reposar unos 10 minutos. Se sacan de la olla y se dejan enfriar. Se les elimina la piel. La carne se corta o desmenuza en pedazos no demasiado pequeños. El caldo que resulta del cocimiento de las gallinas se deja enfriar y se guarda en la nevera para usarlo posteriormente en la preparación del guiso y de la masa.
4. En una olla grande preferiblemente de acero inoxidable, de unos 12 litros de capacidad, se ponen el aceite, la cebolla, el ajo porro, el cebollín, el ajo y las alcaparras. Los ajos y alcaparras deben previamente triturarse con 1/2 taza del caldo, como se indicó anteriormente. Se lleva todo a un hervor y se cocina por unos 15 minutos, hasta marchitar.
5. Se agregan el pimentón, el tomate, el ají dulce, el ají picante, los encurtidos, el vino, el vinagre, la salsa inglesa, el papelón, el pimentón seco, el ají seco, la pimienta, la sal, las 2 tazas de caldo y la mostaza. Se lleva a un hervor y se cocina por unos 10 minutos.
6. Se agrega el cochino. Se lleva a un hervor y se cocina por unos 40 minutos.
7. Se agrega la gallina. Se lleva a un hervor y se cocina 30 a 40 minutos, dependiendo de lo blanda que esté y revolviendo de vez en cuando y con cuidado para evitar que se desbarate. Debe probarse y corregir la sazón si es necesario, que debe ser muy fuerte.
8. Entretanto en una máquina para moler maíz y después de enjuagarlo estrujándolo con las manos y escurrirlo muy bien, se muele finamente el maíz pilado cocinado según el punto (1) y que se tiene aparte. Se pasa luego al vaso de una trituradora con 1 1/2 taza del caldo que resultó de cocinar las gallinas. Se tritura finamente y se agrega a la olla después del punto (7) para engruesar o cuajar el guiso. Se baja del fuego y revolviendo suavemente y con frecuencia para que no se pegue, se cocina a fuego lento por 30 minutos más o hasta que el guiso espese y seque, quedando con poco líquido sobre la superficie, 1 a 2 centímetros. Se tapa la olla con un paño no muy tupido y sin que quede demasiado tapado se deja enfriar en un lugar fresco hasta el día siguiente, cuando se van a llenar las hallacas. Se recomienda usar una olla de acero inoxidable o esmaltada. Después de enfriar completamente conviene conservar en la nevera lo que no vaya a utilizarse de inmediato



Se coloca el guiso



Se colocan los Adornos



Se cubre con otra hoja tapa con masa partes para unir los bordes



Se presionan las dos



Se doblan los Extremos hacia la Parte central







y se envuelve de nuevo en una hoja grande o cubierta



Se cubre con una tira de hoja (Faja)
para que no se abra

INGREDIENTES PARA LA MASA

1 1/2 kilo de tocino, 1 1/2 taza de agua y 2 cucharaditas de sal o 5 tazas de manteca de cochino; 2 1/4 kilos de maíz blanco pilado seco, limpio y escogido, unas 30 tazas de maíz pilado cocido o 5 kilos de Masa de Maíz; 3 tazas del caldo donde se cocinaron las gallinas o de Consomé de Gallina; 5 cucharadas de sal; 6 cucharadas de semillas de onoto.

PREPARACION DE LA MASA

9. El mismo día que se prepara el guiso, es decir el día anterior a la preparación de la masa y de las hallacas, se prepara la manteca de cochino con la cual se va a amasar la masa. Para ello se

pone en un caldero el tocino picadito con 1 1/2 taza de agua y las 2 cucharaditas de sal y se cocina hasta que dore y ya no produzca más grasa, unos 30 minutos. La grasa se cuela a través de un colador de alambre, se deja enfriar y se deja tapada hasta el día siguiente en un lugar fresco, no en nevera. Se obtienen unas 5 tazas de manteca.
10. El mismo día también se cocina el maíz para hacer la masa. Para ello se escoge y se lava muy bien el maíz en agua corriente hasta que ésta salga transparente. Se pone en una olla, preferiblemente de acero inoxidable, con suficiente agua que lo cubra unos 10 centímetros. Se lleva a un hervor y se cocina por 25 a 28 minutos o hasta ablandar pero conservándose un poquito duro en el centro. Se retira del fuego, se le elimina 1/4 a 1/3 del agua que todavía tenga y se le agrega nuevamente agua fría hasta llevarla a su volumen original y se deja enfriar en sitio fresco tapado hasta el día siguiente.
11. El día que se van a preparar las hallacas se pone el maíz en un colador grande y se lava bien, estrujándolo bajo agua corriente. Se deja escurrir muy bien y se le quitan los picos, pedacitos oscuros y restos de piel que todavía pueda tener y que se hacen más visibles al cocinarlo.
12. Se muele con máquina para moler maíz con el molino muy apretado pues, para las hallacas, se desea que la masa sea muy fina. Se pone aparte.
13. Entretanto en un caldero se pone parte de la manteca, unas 2 tazas, con el onoto. Se lleva a un hervor, se cocina brevemente y se apaga. Debe cocinarse sólo el tiempo imprescindible para obtener un color caramelo oscuro, pues debe evitarse que se queme el onoto. Apenas llegado a ese punto se retira del fuego y una vez obtenido el color deseado se cuela para eliminar los granos de onoto. Parte de esa manteca va a ser usada para colorear la masa y parte para engrasar las hojas.
14. En una mesa o tabla se pone el maíz molido y se le van incorporando, amasándolo, la manteca, unas 3 tazas sin colorear y 1 taza coloreada dependiendo del color que se desee la masa y la sal. Todo se une y amasa muy bien. Se pasa nuevamente por la máquina de moler maíz para obtener una masa bien unida y compacta. Posteriormente se le incorpora el caldo de gallina, unas 3 tazas, y se amasa nuevamente muy bien hasta que la masa quede suave y compacta. Se pone en una bandeja grande y se tapa con un paño húmedo.
Preparacion de los adornos del relleno de las hallacas
INGREDIENTES
1 kilo de pimentones rojos; 3 cucharadas de aceite; 1/2 kilo de tocino; 150 gramos de almendras, 2 por hallaca; 1/2 kilo de cebollas más bien pequeñas; 2/3 de taza, 150 gramos, de alcaparras pequeñas, 4 a 5 por hallaca; 2 1/2 tazas, 400 gramos, de aceitunas medíanas, 2 por hallaca; 2 1/4 tazas, 1 caja de 250 gramos, de pasas sin semillas, 8 a 10 por hallaca; 1/2 taza de encurtidos en vinagre picaditos. Todos los adornos pueden alistarse la vispera y guardarlos separadamente en la nevera.

15. Se precalienta el horno a 350 grados.
16. Se lavan los pimentones. Se secan. Se untan con las 3 cucharadas de aceite. Se ponen en una bandeja de metal. Se meten en el horno y se hornean por 50 minutos o hasta que comiencen a dorar, dándoles vueltas de vez en cuando. Se sacan del horno. Se colocan sobre un paño bien húmedo. Se envuelven y al enfriar se les quitan la piel y las semillas y se cortan en tiritas de 1 centímetro de ancho.
17. El tocino, ya cocido, se corta en tiritas delgadas de 4 a 5 centímetros de largo. Si el tocino no se ha cocinado junto con el cochino, se pone en agua con sal que lo cubra. Se lleva a un hervor y se cocina 7 minutos. Se escurre y se deja enfriar antes de cortarlo.
18. Se blanquean o se quita la piel a las almendras. Para ello en una olla se lleva a un hervor suficiente cantidad de agua que las cubra. Se agregan las almendras. Se dejan algunos segundos

y sin cocinar se sacan nuevamente. Todavía calientes se les quita la piel.
19. Se pelan las cebollas. Se lavan y se cortan en ruedas delgadas.
20. Las alcaparras y aceitunas se escurren. Las pasas se limpian y se les quita cualquier palito que puedan tener. Los encurtidos se escurren y se cortan en pedazos pequeños. Todos los adornos se ponen separados, aparte.


Comenzar a amarrar por un extremo


Cruzando el pabilo cada vez


Se cruza el pabilo tres veces en cada sentido


Se cocinan en agua hirviendo con sal con sal y se tapan con las hojas sobrantes




Luego de cocidas se Colocan en una superficie inclinada para que escurran el exceso de agua

Preparacion de las hojas y confeccion de las hallacas

INGREDIENTES
7 kilos de hojas de plátano para hallacas; 1 taza de manteca de cochino coloreada con onoto

según se explica en el punto (13); pabilo para amarrar las hallacas; agua y sal para cocinarlas.

21. Previamente se pican las hojas clasíficándolas en tres grupos de acuerdo al tamaño. Las más grandes de unos 40 x 30 centímetros se usarán para la parte inferior y también, sin masa, para hacer a la hallaca una envoltura de protección contra el agua, que algunos denominan camisa; otras un poco más pequeñas de unos 20 x 25 centímetros se usarán para la parte superior o tapas y otras de unos 10 a 15 centímetros de ancho por el largo que da la hoja transversalmente, para ser usadas como fajas, es decir, para la envoltura final de las hallacas antes de amarrarlas. Las hojas deben lavarse y secarse muy bien, inmediatamente antes del llenado de las hallacas.
22. Las hojas de plátano tienen un nervio central grueso a lo largo y de él salen hacia el borde otros nervios más delgados con apariencia de rayas que van transversalmente a la hoja y más o menos perpendiculares al nervio central. Cuando se va a trabajar sobre las hojas, sea lavado, secado, engrasado, enmásado o llenado, se recomienda hacerlo sobre la parte donde los nervios son más visibles y pronunciados, envés o reverso de la hoja, dirigidas las rayas hacia la persona y el borde de la hoja que estuvo pegado al nervio central, colocado junto a la persona.
23. Se comienza por lavar las hojas. Se lavan y enjuagan muy bien con agua. Se apilonan un poco inclinadas para que escurran bien y se secan muy bien con un paño. Se colocan aparte en grupos, como se ha indicado antes, de acuerdo a las diferentes medidas o usos.
24. Las hojas deben engrasarse antes de extenderles la masa, para ello se usa la manteca coloreada con onoto. Con un pañito que se moja en la manteca se untan las hojas por su parte menos lisa o donde tienen los nervios más visibles y pronunciados. Las hojas así engrasadas se van poniendo aparte, una pila con las hojas de abajo, otra con las hojas de arriba o tapas. Las fajas o cubiertas finales no se engrasan.
25. Se pone una hoja de abajo ya engrasada sobre una mesa. En el centro se le coloca una bola de masa de unos 5 a 7 centímetros de diámetro y encima un pedazo de plástico más bien grueso, y más o menos del tamaño de la hoja y entonces se aplasta fuertemente con una tabla como las usadas en cocina o para cortar pan, al hacer presión con las palmás de las manos se le da a la tabla un pequeño movimiento circular hacia cada lado para que la masa quede muy delgada, 1 a 2 milímetros, uniforme y en forma de círculo. Igual se hace con las tapas u hojas de arriba pero usando menos masa, unas peloticas de unos 3 a 4 centímetros de diámetro, pues la masa de arriba debe quedar un poco más pequeña y la hoja en si es más pequeña. Las hojas con masa se van colocando aparte.
26. Sin esperar mucho para que no se agriete la masa, se pone una hoja de abajo sobre un plato llano y con un cucharón pequeño se vierte en el centro de la masa alrededor de 1/2 taza de guiso ya frío. Encima se colocan los adornos uniformemente distribuidos: 3 ruedas de cebollas, 2 tiritas de pimentón, 2 tiritas de tocino, 2 aceitunas, 2 almendras, 4 alcaparras, 6 pasas y 4 a 5 pedacitos de encurtidos en vinagre, las cantidades dependen del gusto de cada persona.
27. Se tapa con una hoja más pequeña o tapa, ya también con masa. Con las puntas de los dedos se presióna por las orillas del guiso o relleno para pegar las dos capas de masa. Se doblan sucesivamente los dos lados de la hoja hacia arriba y los dos extremos también hacia arriba. Se envuelve nuevamente con la hoja grande, sin masa, que algunos denominan camisa y luego se envuelven con una faja. Se aprieta con cuidado y se amarra con pabilo cruzándolo 3 veces en cada dirección. Se debe terminar siempre en el centro para que el amarrado quede más seguro. Si alguna de las hojas se rompe debe protegerse la hallaca con otra hoja extra antes de ponerle la faja y amarrarla, con el objeto que no le entre agua al cocinarla.
28. Se van colocando las hallacas acostadas sobre una mesa, preferiblemente en una sola capa, nunca más de dos y cuando haya suficientes se meten con cuidado en una olla con agua hirviendo con sal de manera que queden cubiertas. Se les colocan por encima unos pedazos de

hoja para mantenerlas sumergidas, se tapa la olla, se lleva nuevamente a un hervor y se hierven tapadas durante 1 hora. Deben mantenerse en la olla con el agua ya hirviendo.
29. Se sacan con una espumadera y se colocan sobre una mesa, ligeramente inclinadas para que escurran; conviene que la mesa esté también un poco inclinada. Se dejan enfriar bien y se meten en la nevera donde se conservan hasta por 4 semanas, sin embargo después de la segúnda semana adquiere el sabor de las hoja. Se recomienda esperar 1 ó 2 días antes de comerlas para que adquieran su verdadero sabor.
30. Cuando se van a servir, se calientan previamente. Pueden calentarse en agua, o en el horno. En el primer caso se pone en una olla suficiente agua con sal que las cubra. Se lleva a un hervor, se agregan las hallacas, se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan por 15 a 20 minutos; se sacan del agua y colocándolas en posición vertical se dejan escurrir alrededor de 1 minuto. En el segundo caso se recomienda envolverlas individualmente en papel de aluminio, y ponerlas en horno precalentado a 400 grados por 30 a 35 minutos. Pueden calentarse también al vapor.
31. Para servirlas, se desatan, se les quita la faja y la hoja grande o camisa, se colocan en una tabla con las puntas dobladas hacia abajo y se cortan las hojas por los bordes con una hojilla de las que se usan para afeitar. Se elimina el pedazo de hoja cortado y se dejan sobre el resto de la hoja en cada plato que va a la mesa.

Conejo con mostaza



INGREDIENTES

1 conejo de 1 1/4 Kilo, cortado en trozos; 1 limón: 1 cucharadita de sal; 1/8 de cucharadita de pimienta molida; 1/2 cucharadita de tomillo seco; 1/2 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire; 1/2 taza de aceite; otras 2 cucharadas de aceite; 3 cucharadas de jugo de cebolla; 2 dientes de ajo machacados; 1/3 taza de vino blanco seco; 5 cucharadas de mostaza; 1/3 de taza de consomé de carne; 2 cucharadas de crema para batir; 1 cucharada de perejil picadito.

PREPARACIÓN
1 .- Se lava el conejo, se frota con limón, se enjuaga, se seca. Se frota con la mezcla de la sal, la pimienta, el tomillo y la salsa inglesa. Se deja aparte por 15 a 30 minutos.
2 .- En un caldero o en una sartén grande se pone el aceite a calentar, se agregan las piezas de conejo y se fríen hasta dorar bien, unos 15 minutos.
3 .- Con una cuchara perforada, se sacan las piezas de conejo del caldero, se ponen sobre papel absorbente, se elimina el aceite y se agregan al caldero las otras 2 cucharadas de aceite. Se agregan al caldero el jugo de cebolla y el ajo, se cocinan unos 3 minutos.
4 .- Se vuelve el conejo al caldero. Se agrega el vino, se cocina 1 minuto. Se agregan la mostaza,

el consomé y la crema. Se tapa el caldero, se pone a fuego suave-mediano y revolviendo de vez en cuando, se cocina hasta ablandar, 3/4 de hora a 1 hora.
5 .- Se le revuelve el perejil picadito, se cocina 1 minuto y se retira del fuego.

Calabacines con hierbas y mantequilla



INGREDIENTES
1 kilo de calabacines; agua con sal para blanquearlos; 3 cucharadas de mantequilla; 1 cucharada de aceite; 1/2 cucharadita de sal; 1/8 de cucharadita de pimienta molida; 1 cucharada de cada una de las siguientes hierbas picaditas finamente: eneldo, estragón, ciboulette (cebollín fino), hierbabuena, orégano, cilantro, perejil y tomillo y 1/2 cucharada de romero.

PREPARACIÓN
1 .- Se lavan los calabacines, se cortan por la mitad y se les eliminan las semillas, se cortan en lunitas o en bastoncitos de unos 5 centímetros de largo. En una olla al fuego se ponen en suficiente agua con sal y se llevan a un hervor, sólo para "blanquearlos". Se retiran de fuego, se escurren y se ponen aparte.
2 .- En una sartén se ponen la mantequilla y el aceite a calentar, se agregan las hierbas y el calabacín y a fuego suave se cocinan unos 6 a 8 minutos, hasta quedar "al dente" y se retiran del fuego.

Ensalada de lechuga y hierbas



INGREDIENTES
1 lechuga tipo "criolla" (Boston), 1 lechuga tipo "americana" (Iceberg) y una lechuga romana; 1 cucharada de cada una de las siguientes hierbas picaditas finamente: eneldo, estragón, ciboulette (cebollín fino), hierbabuena, orégano, cilantro, perejil y tomillo y 1/2 cucharada de romero; 1/2 taza de vinagreta.

INGREDIENTES PARA LA VINAGRETA
1/3 de taza de aceite; 3 cucharadas de vinagre; 6 cucharadas de agua 2 cucharadas de azucar; 1 cucharaditas de sal; 1/2 cucharadita de mostaza preparada.

PREPARACION DE LA VINAGRETA
1. Se prepara la vinagreta batiendo todos los ingredientes en una licuadora hasta emulsionar bien y se pone en un envase.

PREPARACIÓN
1 .- Se eliminan las hojas estropeadas de las lechugas, se separan las hojas restantes, se cortan en pedazos, se lavan y desinfectan. Se escurren bien.
2 .- Se pican finamente las hierbas. Se prepara la vinagreta.
3 .- En un envase se mezclan las lechugas, las hierbas y la vinagreta, se revuelve bien y queda lista para servir.

Jalea de mango con azucar



INGREDIENTES
1 kilo de pulpa colada de mangos verdes cocinados, se necesitan unos 10 a 12 mangos verdes, de hilacha de 2 1/2 a 3 kilos; agua para cocinarlos, unas 14 tazas; 3/4 de kilo de azúcar; 2 cucharaditas de jugo de limón.

PREPARACIÓN
1. Se lavan bien los mangos y se ponen en una olla con suficiente agua que los cubra. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta que la piel de los mangos se abra, unos 20 minutos.
2. Se escurren y se dejan enfriar.
3. Se les quita la piel con la mano y en un cedazo fino se frotan la parte interior de la piel y los mangos pelados, hasta pasar toda la pulpa a través del cedazo.
4. Se pesa la pulpa, pues por cada kilo de pulpa deben utilizarse las proporciones indicadas. En una olla pesada se ponen la pulpa, el azúcar y el jugo de limón, se mezcla bien, se lleva a un hervor y se cocinan a fuego fuerte, revolviendo constantemente en forma no circular con cuchara de madera para que no se pegue ni azucare. Se cocina por 10 a 12 minutos.
5. Se vierte inmediatamente en molde de vidrio refractario, previamente humedecido. Se deja enfriar y se saca del molde sobre una bandeja.

Crema de manzana

Del libro "Mi cocina, a la manera de Caracas", Vol. II.
(4 porciones)

Ingredientes:
2 cucharadas de mantequilla;
1 de taza de cebolla, picadita; una cucharadita de sal;
1/8 cucharadita de pimienta blanca, recién molida;
2 manzanas grandes, peladas, sin el corazón y las semillas, en trocitos medianos, unas 4 tazas;
1 cucharada de polvo curry;
2 cucharadas de maicena;
2 tazas de consomé de pollo o de carne;
1 cucharadita de azúcar;
1 de taza de crema gruesa, para batir;
1 cucharadita de hierbabuena picadita, para adorno.

Preparación:
(1) En una olla se pone la mantequilla a derretir. Se agregan la cebolla, la sal y la pimienta y se cocina hasta marchitar, unos 2 ó 3 minutos. Se agregan la manzana, el polvo curry y la maicena y se cocina, revolviendo, por unos 4 minutos.
(2) Se agregan el consomé y el azúcar, se lleva a un hervor y se cocina unos 2 ó 3 minutos.
(3) Se pasa el contenido de la olla al vaso de una trituradora y se tritura muy bien. En el momento de servirla se lleva a un hervor y se le agrega y se le revuelve la crema.
(4) Se sirve, caliente o helada, adornada con hierbabuena por encima.

Aceitunas, pasas y alcaparras

El uso simultáneo de aceitunas, pasas y alcaparras en la confección de guisos de muy diversas clases es una característica, creo que exclusiva, de la cocina venezolana, especialmente la de Caracas, quizás para reforzar la característica general del gusto de Caracas, que contiene, con frecuencia, los cuatro sabores fundamentales: salado, dulce, ácido y agrio. Se utiliza en las hallacas y bollos, en los guisos para rellenar nuestra polenta caraqueña, en empanadas y pastelitos de cochino, en las versiones de pastas de origen caraqueño como canelones rellenos con cochino, macarrones con pollo y pasticho, en cebollas y otros vegetales rellenos, queso relleno, etc, también como parte importante de platos como el pollo (pebre de pollo), etc; casi siempre unidos al pollo y al cochino. Son tres productos típicamente mediterráneos y conocidos desde muy antiguo, pero aun en esa región no son utilizados los tres juntos, como si fueran inseparables.
El olivo, árbol que produce la aceituna es conocido desde la antigüedad. Se sabe que por los asirios y egipcios. En el libro del Génesis de la Biblia, la paloma que anunció a Noé el fin del Diluvio portaba en el pico una ramita de olivo, lo que significó el fin de las furias de Dios, convirtiéndose el olivo a partir de allí en el símbolo de la paz, todavía hasta hoy. Asimismo, el aceite de oliva fue utilizado para la unción y consagración de reyes y sacerdotes a los que se les vertía en la cabeza, siendo hoy utilizado por la Iglesia Católica en el bautismo y en la extremaunción.
El olivo está unido a leyendas de dioses del mundo antiguo. Una de ellas dice que Zeus prometió el control de la tierra de Atica en la disputa por su control entre Palas Atenea y Poseidón, al que propusiera la ofrenda más útil. Poseidón hizo surgir una fuente de agua marina en la Acrópolis de

Atenas, lo que significaba el dominio del mar, Palas Atenea hizo crecer un olivo, lo que hizo que Zeus le concediera la victoria por lo útil del olivo, que sin duda marca un hito en la historia de la civilización. Es casi un árbol sagrado, pues el aceite de oliva no sólo era utilizado como alimento sino para la iluminación y como medicina, además de los otros usos antes citados. La aceituna es el fruto del olivo, que se cree ya se cultivaba en Creta entre unos 5.000 y 3.000 años antes de Cristo, difundiéndose a Egipto, Asia Menor y todo el Mediterráneo.

Hoy España e Italia son los principales productores, luego Grecia y Turquía y todos los países mediterráneos y en América, Estados Unidos y en mucho menor escala en algunos países americanos. Las aceitunas se cosechan en unos 6 a 8 meses y no son comestibles al arrancarlas de la rama, pues contienen glucósidos muy amargos que irritan el sistema digestivo. Para hacerlas comestibles deben ser maceradas y sometidas a diferentes procesos de acuerdo al tipo de aceituna, verde o negra, y también a su grado de madurez al cosecharla. Las aceitunas verdes son cosechadas cuando todavía no han madurado completamente y no han comenzado a cambiar del color verde al púrpura que adquieren al madurar.

Su procesamiento comienza en general sumergiéndolas en una solución de soda cáustica, luego muy bien lavadas en agua y posteriormente sumergidas en salmuera en envases grandes, salmuera que se cambia al envarsarla finalmente en envases pequeños.

En el método español la salmuera produce fermentación y en el método norteamericano se hace sin fermentación, en este caso las aceitunas son expuestas al aire, lo que las hace ennegrecer y luego son enlatadas produciendo las aceitunas negras de California, que en realidad son como un híbrido más o menos equivalente a las verdes, pero de color negro. Las aceitunas verdes no contienen mucho aceite, por lo que la pulpa es firme y su sabor un poco fuerte; las negras contienen mucho aceite y son de pulpa más tierna y de sabor más suave.

En la producción de las verdaderas aceitunas negras, las cuales son especialidad de Grecia e Italia, se parte de aceitunas cosechadas completamente maduras; en su preparación no se usa soda caústica pero sufren un proceso lento de fermentación durante unos seis meses. Otro método consiste en mezclarlas con capas alternadas de sal, lo que hace que la piel se les arrugue. Las verdes se presentan en varios tamaños y formas: enteras, sin semilla, rellenas con pimentón, almendras, anchoas, etc; también en pasta. Son muy recomendables las del tipo "manzanilla" producidas en España, de color verde con ligera tonalidad amarillosa. Las aceitunas son usadas en las preparaciones llamadas "a la nicoise" o "a la provenzal". Los envases indican su fecha de vencimiento, pueden durar un año. Una vez abiertos los envases, deben conservarse en su propio líquido bien tapadas y refrigeradas por un mes.

Las pasas o uvas pasas, son uvas que han sido secadas al sol o con calor artificial. Entran en la categoría de "frutas secas". Desde el siglo XIII Damasco fue reputada por la calidad de sus pasas, hoy día los principales productores son Estados Unidos, Turquía, Grecia, Australia y otros países en menor escala. Generalmente se producen a partir de uvas de mesa que tienen una piel más suave y mayor contenido de azúcar, prefiriéndose las que tengan menos y más pequeñas semillas, o sin semillas.Para producirlas, son generalmente remojadas en una solución alcalina o en lejía potásica hirviendo y luego secadas al sol o artificialmente con aire caliente y acondicionadas, eliminándoles la mayoría de las veces las semillas cuando las tienen. Las pasas más comunes son la sultana, dorada, pequeña y sin semillas, generalmente tratadas con sulfitos para obtener ese color; la de Corinto, muy pequeña, sin semillas y de color marrón oscuro, casi negro; la de Málaga; la de Esmirna; también la Thompson sin semilla, que produce pasas grandes, de color oscuro, sin semillas, las más corrientes entre nosotros y que es la utilizada en Norteamérica. Como han perdido casi toda la humedad, son muy energéticas, unas 330 calorías por 100 gramos, lo que las hace convenientes para los niños si se tiene el cuidado de que se limpien los dientes después de comerlas, pues restos de ellas se depositan fácilmente entre los

dientes y pueden dar origen a caries.Se utilizan con multitud de alimentos: cereales, salsas, ensaladas, rellenos, como se dice al comienzo, tortas, panes, en el couscous, en el pilaf, en tajines, etc. Las pasas son muy usadas en los países mulsumanes. En un envase bien tapado y refrigeradas se pueden conservar por un año.
Pomar estudia las posibilidades de producirlos en un futuro próximo en Carora, donde se reúnen condiciones muy favorables, tales como: clima muy caluroso y muy seco, sin lluvias y donde la fecha de la cosecha puede escogerse casi a voluntad en tiempo diferente a la cosecha de las uvas para la producción de vinos. Ojalá esa posibilidad pueda reemplazar ese renglón de nuestras importaciones. La alcaparra es el botón cerrado de la flor de un arbusto que crece silvestre en los países mediterráneos. Es corriente encontrarlos allí creciendo en las grietas de los muros de piedras. Son cultivadas en el sur de Europa y en el norte de Africa. Muy utilizadas desde la antigüedad, son citadas en el Viejo Testamento. Los romanos las utilizaban en platos de pescado. Secadas al sol pueden ser conservadas en vinagre, en salmuera o en sal. Las mejores son las más pequeñas, que tienen más aroma y sabor y probablemente menos propensas a ser falsificadas que las grandes con botones de otras plantas. Las grandes, en todo caso, deben usarse picaditas. Se recomienda enjuagarlas ligeramente bajo agua antes de utilizarlas y agregarlas poco antes de terminar las preparaciones cocinadas. Muy utilizadas en salsas frías como la griviche y la remoulade, en salsas calientes como la de mantequilla negra, hors d'oeuvres, sandwiches, pizzas, arroz, carnes y especialmente pescados. Con aceitunas y anchoas son los principales ingredientes del plato francés llamado tapenade. Pueden conservarse indefinidamente refrigeradas y en envases de vidrio bien tapados.

Arroz guisado con aceitunas, alcaparras y pasas

• 1/4 de taza de aceite • 1/2 taza de cebolla picadita, 3 dientes de ajo, machacados • 1/3 de taza de la parte blanca de cebollín, picadito • 1/3 de taza de la parte blanca de ajo porro, picadito • 1/4 de taza de pimentón, picadito, sin venas y sin semillas • 2 ajíes dulces, 2 cucharadas, picaditos, sin semillas • 2 cucharaditas de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta molida • 1/16 de cucharadita de comino molido • 2 cucharadas de vino dulce, tipo Marsala • 1/2 cucharada de encurtidos en mostaza, picaditos • La pulpa de 5 aceitunas, picadita • 2 cucharadas de pasas • 2 cucharadas de alcaparras • 1/2 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1 taza de arroz • 1/12 taza de consomé de carne o de agua.

Preparación
1.– En un caldero o en una olla pesada, con tapa, se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla, el ajo, el cebollín y el ajo porro y se fríen hasta marchitar, unos 5 minutos.
2.– Se agregan el pimentón, el ají dulce, la sal, la pimienta, el comino, el vino, la salsa inglesa, la salsa picante, los encurtidos, las aceitunas, las pasas, las alcaparras y el tomate. Se cocina por unos 6 minutos o hasta secar.
3.– Se agrega el arroz, previamente lavado en un colador de alambre bajo agua corriente y escurrido. Se revuelve y se cocina 1 minuto.
4.– Se agrega el consomé o el agua. Se revuelve, se lleva a un hervor y se cocina unos 5 minutos o hasta casi secar. Se tapa, se pone a fuego muy suave y se cocina hasta que el arroz esté a punto, unos 20 minutos. No se revuelve más hasta que se destape cuando se revuelve con un tenedor. Se apaga el fuego, se tapa y se deja así unos minutos hasta que se vaya a servir.

Gallineta con pimentón verde y aceitunas
(4 a 6 porciones)

• 3 cucharadas de aceite • 1 cucharada de mantequilla • 1 gallineta de 1 kilo, cortada en presas • 1/2 taza de cebolla, picadita • 2 dientes de ajo, machacados • 2 cucharadas de scalonia, picadita, que se pueden reemplazar por 1/2 taza de cebolla picadita más 2 dientes de ajo, machacados • 1 taza de pimentón verde, picadito, sin piel y sin semilla • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 2 cucharaditas de sal • 1/4 de taza de coñac • 1 taza de vino blanco, seco • La pulpa de 15 aceitunas, picadita, 1 hoja de laurel • 3 o 4 hojitas de estragón • 1/32 de cucharadita de nuez moscada, rallada • 1 taza de consomé de pollo o de carne • 1/2 taza de crema gruesa, para batir.

Preparación
1.– En un caldero se ponen el aceite y la mantequilla a calentar. Se agregan las presas de gallineta y se cocinan hasta dorar, unos 10 minutos.
2.– Se agregan la cebolla, los ajos, la escalonia, el pimentón, la pimienta y la sal. Se cocina hasta marchitar, unos 7 minutos.
3.– Se agrega el coñac, se enciende y se cocina hasta apagarse el fuego. Se agrega el vino, se tapa y se cocina a fuego mediano por unos 10 minutos. Se agregan las aceitunas, el laurel, el estragón y la nuez moscada y se continúa cocinando unos 20 minutos más, hasta casi secar.
4.– Se agrega el consomé, se lleva a un hervor y se cocina hasta reducir, unos 30 minutos. Se agrega la crema, se revuelve, se lleva a un hervor, se cocina por 2 ó 3 minutos y se retira del fuego.

Vieiras con alcaparras
(4 porciones)

• 1/2 kilo de carne de vieiras sin la concha • 1 limón • 1/2 taza de harina, 1/2 cucharada de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 3 cucharadas de mantequilla • 1/4 de taza de vino blanco, seco • 1/2 taza de consomé de pescado o de carne o de agua • 1/2 cucharadita de sal • 2 cucharadas de crema gruesa para batir 3 cucharadas de alcaparras pequeñitas • 1/2 cucharada de jugo de limón • 1 cucharada de perejil, picadito.

Preparación
1.– Se enjuagan las vieiras en agua con limón y luego en agua corriente. Se escurren.
2.– En un envase se mezclan la harina, la sal y la pimienta y con la mezcla se cubren las vieiras. Se sacuden bien en un colador para eliminarles el exceso de harina.
3.– En una sartén se pone la mantequilla a derretir. Se agregan las vieiras y se cocinan a fuego mediano hasta dorar un poco, unos 6 minutos.
4.– Se agrega el vino, se cocina 1 minuto. Se agrega el consomé y el resto de la sal, se cocina unos 3 minutos. Se agrega la crema, se cocina a fuego suave por unos 2 minutos. Se agregan las alcaparras y el jugo de limón. Se cocina 1 o 2 minutos, se le revuelve el perejil y se retira del fuego.
Salsa de alcaparras
(2 a 2 1/2 tazas)
• 2 cucharadas de mantequilla • 4 cucharadas de alcaparras, picaditas, 1/4 de taza de cebolla, picadita 2 cucharadas de "ciboulette" o de lo blanco de cebollín, picaditos • 2 cucharadas de harina • 1/3 de taza de vino blanco, seco • 2 tazas de consomé de pescado o de pollo • 1 cucharada de perejil, picadito • 1 huevo duro, picadito • 1/2 cucharada de jugo de limón

Preparación
1.– En una olla se pone la mantequilla a derretir. Se agregan las alcaparras, la cebolla, la "ciboulette" o el cebollín y se cocina hasta marchitar.
2.– Se agrega la harina, se revuelve y se cocina 1 minuto.
3.– Se agrega el vino al consomé, se cocina hasta engrosar, unos 2 ó 3 minutos.
4.– Se agregan el perejil, el huevo duro y, si se quiere, el jugo de limón y se retira del fuego.
Recomendaciones
Si una película blanca se desarrolla en la salmuera donde se conservan las aceitunas, elimínesela y enjuáguense las aceitunas si es necesario, pero en todo caso deseche las aceitunas que se ponen blandas.
Se recomienda revolver las pasas con harina, antes de agregarlas en la preparación de tortas, para evitar que se vayan al fondo al hornearlas.#
Las alcaparras son un acompañamiento frecuente para el salmón y otros pescados ahumados.

Aguacate: fruta excepcional

Es sin duda el fruto y quizás también el vegetal más nutritivo. Es otro de los regalos de América a todo el mundo, donde se populariza cada día más, mereciendo, sin duda, página aparte. Conocido desde la llegada de los españoles a México, donde llamado Ahuacalt por los aztecas, y de allí proviene el nombre aguacate dado por los españoles. Aunque conocido en Europa bastante temprano, no se difundió en el mundo sino a finales del siglo XIX, pero fue en los años cincuenta, después de la II Guerra Mundial, que se comenzó a popularizar rápidamente en Europa y Estados Unidos, hoy día uno de los principales productores, especialmente después de los años sesenta.
Hay referencias de 1578 de que el aguacate era abundante y conocido en Venezuela por los indígenas desde mucho tiempo antes. En los Andes venezolanos lo llaman cura y palta en Argentina. Botánicamente es denominado Persea americana. Fue en los años cincuenta, en la Arepera de los Hermanos Alvarez, cuando se originó la famosa "Reina Pepeada", arepa rellena con pollo horneado y aguacate.
De peso variable entre cincuenta gramos y dos kilos, en general tiene forma oval o casi esférica, algunos son alargados en su cuello o extremo superior. Originalmente hay tres variedades de la misma raza: la guatemalteca, la antillana y la mexicana que presentan diferencias en el tamaño, el contenido de aceite y el color y sabor de la pulpa. Hoy en día hay muchos híbridos. No se madura en el árbol sino después de ser arrancado, lo que se logra más rápidamente si es envuelto en hojas de periódico.
La pulpa es suave y grasosa, y su color, de acuerdo a la variedad, cambia del verde claro al amarillo. Algunos sienten su gusto como de nuez, otros como alcachofa. En todo caso es muy agradable, especialmente cuando es algo dulzón.
En general se come crudo, con sal, lo que acentúa y hace más agradable su sabor con vinagreta por lo que se presta para ensaladas. Se reconoce que está maduro cuando su pulpa cede ligeramente a una presión suave de los dedos, demasiado maduro pierde un poco su valor gustativo.
Es parte esencial de la salsa guasacaca venezolana y de la salsa mexicana llamada guacamole. También es muy popular entre nosotros agregado en trozos como adorno a las sopas ya servidas, pues combina excelentemente en sabor y color, muy especialmente con la sopa y con la crema de caraotas pues, aunque es un fruto, nosotros no lo utilizamos con dulce, siempre con sal.
En Venezuela es típico y usual agregarlo en pedacitos a las sopas, la crema de apio, etc. Asimismo, el aguacate relleno con camarones, langosta, cangrejo o mariscos en general aderezados con salsa rosada, de tomate o mayonesa

También en ensaladas diversas y con vinagreta y para comer con arepas no faltaba en la época dorada de nuestras areperas en los años cincuenta. En las Antillas, mezclado con bacalao es la base del plato denominado "feroce". En Africa con las hojas del árbol preparan una bebida, la babine, ligeramente alcohólica y burbujeante. La pulpa del aguacate tiende a obscurecerse rápidamente después de cortado, por lo que para ensaladas debe agregársele rápidamente la vinagreta o algo ácido como limón o vinagre. En general se come crudo y no se presta para ser cocinado con éxito, debiendo agregarse al final de la cocción, sin que hierva. En forma de puré con limón se puede conservar por largo tiempo congelado.
Es una excelente fuente de potasio y ácido fólico y de alguna vitamina A. Según el INN cada 100 gramos aportan unas 142 calorías, 1,3 g de proteínas, 14 g de grasa parecida al aceite de oliva, especialmente ácidos grasos insaturados, 6,4 g de carbohidratos y 1,6 g de fibra. Es llamado Avocado y Avocado-pear en Estados Unidos, Avocat en francés, Avocado en italiano, Abacate en portugués y Abakate en alemán.

Ensalada de aguacate con durazno y manzana

(6 porciones)

• La pulpa finamente picada de 1 aguacate de unos 500 gramos • la pulpa picadita de unos 3 duraznos grandes, pelados, alrededor de 1 1/4 taza • la pulpa picadita de 1 manzana, pelada y sin el corazón, alrededor de 1 1/2 taza.
Salsa
• 1/2 taza de salsa mayonesa • 2 cucharadas de salsa de soya • 1/2 cucharadita de jengibre, seco, molido

Salsa de aguacate

(2 1/2 tazas)
• 4 cucharadas de vinagre, preferiblemente con estragón • 8 cucharadas de aceite • 3 cucharadas de jugo de limón • 2 cucharaditas de salsa inglesa Worcestershire • 2 1/2 cucharaditas de sal • 1/2 cucharadita de pimienta blanca recién molida • 2 cucharaditas de mostaza preparada • 1 cucharada de azúcar • 1 1/2 cucharada de jugo de cebolla • 1 kilo de aguacates bien maduros

Preparación
1.– Se ponen todos los ingredientes, menos el aguacate, en un frasco y se bate bien para hacer una vinagreta homogénea.
2.– Con una cuchara de madera se pasa el aguacate a través de un colador fino, para hacer un puré.
3.– Se agrega la vinagreta al puré de aguacate y se revuelve bien y, dejando la semilla del aguacate dentro de la salsa, se conserva ésta en la nevera hasta el momento de servirla.
NOTA:
Se recomienda utilizarla con platos fríos de pescados como áspic, etc.

Guacamole

(1 taza)

• 1 aguacate de 350 gramos • 1 diente de ajo, machacado con 2 cucharaditas de sal • 3 ajíes dulces, verdes, picaditos finamente, sin semillas, unas 3 cucharadas • 3 cucharadas de cebolla, picadita • 1 cucharada de jugo de limón • 1 cucharada de cilantro, picadito • 1/8 de cucharadita de pimienta molida • 10 gotas de salsa picante, (opcional)

Preparación
1.– En un plato y con un tenedor se tritura la pulpa del aguacate. Se le mezclan los demás ingredientes. Se mete en la nevera hasta el momento de usarlo.

Ensalada de aguacate
(6 porciones)

• 4 cucharadas de aceite • 2 cucharadas de vinagre • 4 cucharadas de agua • 1/2 cucharadita de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/2 cucharadita de azúcar • 1/4 de cucharadita de mostaza preparada • 1 cebolla pequeña en pedazos pequeños • 1 aguacate de 1 kilo

Preparación
1.– En un frasco se ponen el aceite, el vinagre, el agua, la sal, la pimienta, el azúcar y la mostaza. Se bate bien para preparar una vinagreta homogénea. Se pone aparte.
2.– Se pelan y se cortan en pedazos no muy grandes la cebolla y el aguacate. Se ponen en una ensaladera. Se agrega la vinagreta y se revuelve con cuidado. Se sirve inmediatamente.

Aguacates rellenos con camarones
(8 porciones)

• 2 litros de agua • 2 ramas de céleri • 1 cebolla, 1 ajo porro • 3 cucharaditas de sal • 1 kilo de camarones con su concha • 1 taza de salsa mayonesa, según receta • 6 cucharadas de salsa de tomate ketchup • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 8 gotas de salsa picante • 1/4 de cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 4 aguacates medianos

Preparación
1.– En una olla se ponen el agua, el céleri, la cebolla, el ajo porro y las 3 cucharaditas de sal. Se lleva a un hervor y se cocina por 10 minutos.
2.– Se agregan los camarones lavados bajo agua corriente y se cocinan por 10 minutos, tapados.
3.– Se escurren, se dejan enfriar, se les quita la concha. Con un cuchillo se cortan por encima para quitarles la tripita negra o intestino que tienen a lo largo. Se lavan y se ponen aparte.
4.– Se prepara una salsa mezclando la salsa mayonesa, la salsa ketchup, la salsa inglesa, la salsa picante, la sal y la pimienta y se revuelve con los camarones.
5.– Se corta cada aguacate en dos, se espolvorea ligeramente con sal y cada mitad se rellena con camarones. Se sirven individualmente.
NOTA:
Puede utilizarse también langosta en vez de camarones, para obtener un plato más lujoso y apetitoso.

Crema de aguacate
(6 porciones)

• 5 cucharadas de mantequilla • 2 tazas de cebolla picadita • 2 ramitas de perejil • 1 ramita de tomillo o 1/4 de cucharadita si es seco molido • 2 cucharadas de polvo curry • 5 tazas de consomé de pollo o de carne • 2 kilos de aguacate, unas 6 a 8 tazas de pulpa picadita • 2 cucharaditas de sal • 1/2 cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/2 cucharadita de salsa picante • 1 1/2 a 2 tazas de crema liviana • 1/2 taza de crema gruesa para batir, opcional

Preparación
1.– En una olla se pone la mantequilla a calentar. Se agregan la cebolla, el perejil, el tomillo y el polvo curry y se cocina hasta marchitar la cebolla, unos 6 a 7 minutos.
2.– Se agrega el consomé, se lleva a un hervor y se cocina por unos 2 minutos. Se sacan y se desechan el perejil y el tomillo.
3.– El caldo con la cebolla se pasa al vaso de una trituradora. Se le agrega el aguacate, la sal, la pimienta, la salsa picante y la crema liviana y se tritura hasta obtener una crema espesa.
4.– Se mete en la nevera y se sirve helada y si se quiere con crema gruesa batida, o adobada cada taza con 1 cucharada de crema batida.

Ensalada de tomate y aguacate con yogurt
(4 porciones)

• 2 tomates manzanos, medianos, cortados en gajos delgados con piel y sin semillas • 1 aguacate de 1/2 kilo, cortado en trocitos
Vinagreta
• 1 yogurt • 1 1/2 cucharadita de sal • 2 ajíes dulces, picaditos • 1/2 cucharadita de orégano, seco, molido • 1/16 de pimienta, molida • 1/2 cucharadita de mostaza preparada • 1/2 cucharada de cilantro, picadito

Preparación
1.– Se lavan y se pelan los tomates. Se cortan en gajos delgados. Se les eliminan las semillas. Se pela y se corta el aguacate en pedacitos.
2.–Se prepara una vinagreta mezclando todos los demás ingredientes.
3.–En un envase se ponen el tomate y el aguacate y se les mezcla la vinagreta. Se pone en la nevera hasta el momento de servir, cuando se revolverá nuevamente.

Salsa guasacaca caroreña
(4 tazas)

• 1 pimentón rojo-verde, grande, en pedazos, sin venas y sin semillas • 1 cebolla mediana, en pedazos • 1 zanahoria grande, pelada y en pedazos • 1 taza de hojas de cilantro, sin apretar • 2 tomates tipo italiano, "perita", en pedazos sin piel y sin semillas • 6 dientes de ajo; 3 ajíes dulces, sin venas y sin semillas • 1/2 taza de vinagre • 1 cucharada de salsa inglesa Worcestershire • 1 cucharada de sal; 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 1 1/2 cucharadita de ají picante, molido • 1 taza de aceite

Preparación
1.– En el envase de una trituradora se ponen todos los ingredientes menos el aceite y se tritura bien. Se le revuelve luego el aceite con un batidor de alambre. Se pone en un frasco esterilizado y se guarda en la nevera hasta por 1 semana. Se utiliza con carnes, pescados, yuca, papa y batata sancochadas, etc.

Ensalada de tomate, aguacate y cebolla
(6 porciones)

• 3/4 de kilo de tomate preferiblemente del tipo manzano, 6 medianos • 2 cebollas medianas en octavos • 1/2 kilo de aguacate, pelado y en pedazos pequeños • 1/2 taza de aceite • 2 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/2 cucharadita de orégano o 1/4 de cucharadita si es seco, molido • 1/4 de cucharadita de azúcar

Preparación
1.– Se lavan, se secan y si se quiere se pelan los tomates, se cortan en octavos, se les eliminan las semillas. Se ponen en un envase. Se pelan las cebollas, se cortan en octavos, se pasan por agua caliente y luego se lavan con agua fría. Se agregan al envase. Se pela el aguacate, se corta en pedazos pequeños. Se agrega al envase.
2.– Se hace una vinagreta mezclando en un frasco los demás ingredientes y se agrega de inmediato al envase. Se revuelve cuidadosamente.
3.– Se mete a la nevera por 15 minutos antes de servir.

El arroz

Es el segundo cereal más consumido en el planeta y ha servido para suplir las necesidades alimenticias de buena parte del mundo. En Venezuela se ingiere un aproximado de 15 kilogramos al año por persona. Las recetas de la página dan protagonismo a este noble alimento, que es mucho más que un acompañante
Después del trigo, el arroz (Oriza sativa) es el cereal más cultivado en el mundo. Es el principal sustento de gran parte de la población asiática: India, China, Indonesia, Japón, Bangladesh, Filipinas, etcétera. Se consume también en abundancia en Africa y América Latina, siendo Brasil el principal consumidor, con 47 kilos por habitante al año.
Por eso en Italia se siembra y se consume la subespecie japónica, cuyo grano es corto y abombado, sin puntas, es menos duro y menos vidrioso, más bien opaco, cede fácilmente el almidón bajo la acción de la cocción. Cuando en Venezuela se importaba arroz era posible obtener las dos clases: el grano largo o canilla y el grano redondo o bomba. Hoy día el consumidor prefiere el de grano largo. Al venezolano le gusta mucho el arroz y su consumo ha venido aumentando año a año, excepto el último, debido al menor poder adquisitivo de la población, pero en todo caso su consumo casi se ha duplicado en los últimos diez años, pero lo come casi exclusivamente en la forma de arroz blanco, como acompañante y no en platos donde sea el ingrediente principal y que pueda constituir un bocado principal.
El arroz se denomina en general de acuerdo al tratamiento a que es sometido, así: arroz paddy verde tierno, con la gluma o cáscara, es cosechado y transportado rápidamente a los centros de secado y almacenaje, donde para acondicionarlo se limpia de impurezas y se le extrae un 12% de humedad, luego se deja reposar en silos por un mes y se somete al proceso de descascaramiento, es decir, se le elimina la gluma o cáscara, obteniéndose el arroz cargo, pardo o integral. Con máquinas centrífugas se le elimina entonces la película de color marrón, el afrecho, que lo recubre, para obtener el arroz blanco pulido, el que se clasifica en arroz entero y partido o de 1ra, 2da y 3ra, los dos últimos son destinados a la industria para la elaboración de harinas precocidas, bebidas en polvo, cereales para desayuno, harinas, espesantes, alimentos infantiles y como alimento balanceado para animales. El arroz de primera va al consumidor, empaquetado con la clasificación de 5% de granos partidos, más de 5% y menos de 5%, este es el premium, que en ningún caso contienen granos no clasificados de segunda o tercerilla.

La cáscara o gluma es utilizada en el proceso de elaboración de láminas de aluminio para evitar que se les queme la superficie al laminarlas. Se quema en cambio la cáscara. Los subproductos del arroz son la cáscara, el afrecho, los granos partidos de segunda y la tercerilla, que es menos de 1/3 del grano.
En los mercados internacionales hay otros tipos de arroz, entre los cuales vale la pena destacar: el basmati, arroz hindú de granos muy pequeños y sabor particular; el surinam, de granos muy largos y muy finos provenientes de la Guyana Holandesa; camolino, pulido y con una fina película de aceite; perfumado, creado genéticamente, de granos largos, proveniente de Vietnam y Tailandia; carolina, de ese Estado norteamericano, abombado (puffed), en India, asado y sofrito sobre arena caliente; precocido, el más popular en Francia, poco consumidora de arroz; el arroz salvaje, producido por otra gramínea diferente al arroz, que se da en los lagos del Norte de EEUU y Canadá, en forma de bastoncitos negros, muy apreciados por gourmets; y otros tipos de arroz menos usuales.
Algo de historia
Algunos sitúan el origen del arroz en India, otros en Indonesia alrededor del 7000 aC, pasando luego a India, Indochina y China, donde era cultivado alrededor del 3000 aC, pasando luego a Filipinas, Corea y Japón, alrededor de 1000 aC En el siglo IV se había difundido en Mesopotamia y de allí Alejandro el Grande lo llevó a Grecia. Más tarde los árabes lo llevan a Egipto, Marruecos y España antes del año 1000, de donde pasó a Sicilia. Los aragoneses lo llevaron de allí a la península italiana y ya en 1498 era cultivado en la Toscana. En Lombardía era común, difundiéndose rápidamente en todo el norte de Italia, lo que dio origen a la división gastronómica de Italia: arroz en el norte, pasta en el centro y en el sur. Han sido los italianos los que han llevado al máximo el refinamiento culinario del arroz, distinguiendo con claridad el tipo conveniente en cada caso como: sopas, risotto, como acompañante, etcétera.
En Venezuela desde 1935 a 1940 hubo intentos sucesivos para producir arroz. Con la puesta en funcionamiento del sistema de riego de Cojedes en 1942 se comenzó en la hacienda San José a producir arroz en más de 500 hectáreas, todavía hoy en producción.
En 1946, con la llegada de 20.000 inmigrantes europeos, se comienza la siembra de arroz de secano en los llanos de Portuguesa y en Turmero, comenzando así la siembra en gran escala, que crece apreciablemente en 1952 cuando se desarrolla muy exitosamente el cultivo en la colonia agrícola de Turén, por la labor de empresarios agrícolas, técnicos agrícolas e ingenieros agrónomos, llegando inclusive a exportarse arroz de muy buena calidad.
En 1952 también se logró una excelente cosecha en el Estado Barinas. A mediados de los cincuenta, con la puesta en funcionamiento de la represa y sistema de riego del río Guárico, originalmente proyectado para regar 110.000 hectáreas, de las cuales lastimosamente sólo han sido desarrolladas 30.000 bajo riego de la represa y otras 30.000 hectáreas a base de pozos. Posteriormente se cambió la orientación original, prefiriéndose parcelas de 15 hectáreas, alterando desfavorablemente su concepción. El sistema de riego no se continuó. La política gubernamental, además, no ha favorecido, en ocasiones, la producción de arroz. Hoy en día se cultivan en total en el país unas 175.000 hectáreas, con una producción, considerada como buena, de 4,5 toneladas por hectárea, para una producción anual de 754.000 toneladas de arroz paddy verde, de las cuales existe una oferta exportable de unas 100.000 toneladas de arroz paddy acondicionado.
Hay aspectos especialmente negativos en la producción de arroz en Venezuela, especialmente en Calabozo a diferencia de Portuguesa, tales como los daños graves al ambiente y el no haberse logrado el acuerdo para el control de roedores por controles biológicos (lechuzas) y de otras plagas, sino por medio de productos químicos muy agresivos, lo que ha producido en la región de Calabozo un aumento en los índices de leucemia y malformaciones congénitas.

Arroz asopado con pollo

(6 a 8 porciones):

• 1 pollo de 1 1/2 a 2 kilos • 1 limón • 2 cdas. de aceite • 2 cdtas. de sal • 1/4 de cdta. de pimienta, molida • 4 dientes de ajo machacados • 1 cdta. de salsa inglesa Worcestershire • 1/2 taza de aceite para freír • 1 cebolla grande, picadita • 3 cdas. de escalonia, picadita • 1/2 taza de lo blanco de cebollín, picadito • 1 pimentón grande picadito, sin venas y sin semillas • 3 ajíes dulces picaditos, sin semillas • 30 hebras de azafrán o 1/2 cdta., molido • 1/2 taza de vino blanco, seco • 1 rama de orégano o 1/8 de cdta., si es seco, molido • 2 ramitas de tomillo o 1/8 de cdta., si es seco, molido • 2 tazas de arroz • 2 cdtas. de sal • 6 tazas de consomé de pollo o de consomé de carne o de agua, hirviendo

Preparación

Se limpia y se lava el pollo. Se corta en pedazos pequeños. Se frota con limón. Se enjuaga en agua corriente. Se seca. Se prepara un adobo mezclando el aceite, la sal, la pimienta, el ajo y la salsa inglesa. Se frota el pollo con el adobo y se deja aparte por 1/2 hora. En un caldero se pone el aceite a calentar. Se agrega el pollo con el adobo y se cocina hasta dorar, unos 30 minutos en total. Se saca el pollo de la olla y se pone aparte. Se agregan la cebolla, la escalonia y el cebollín, se cocina unos 4 minutos. Se agregan el pimentón, el ají dulce y el azafrán, se cocina unos 4 minutos. Se agrega nuevamente el pollo y el vino. Se agregan el orégano, el tomillo, el arroz y la sal restante y se cocina unos 2 minutos hasta que el arroz esté cubierto de grasa.
Se agrega el consomé hirviendo, se lleva a un hervor y se cocina destapado y a fuego fuerte unos 5 minutos y, todavía con una capa de líquido por encima, se revuelve, se tapa, se pone a fuego suave y, sin revolver, se cocina por unos 13 a 15 minutos más. Se sirve de inmediato.

Arroz con habas

(4 porciones)

• 3 cdtas. de aceite • 1/2 taza de cebolla, picadita • 1 diente de ajo, pelado y entero
• 1/2 ají dulce, picadito • 1/4 de pimentón verde-rojo, cortado • 1 taza de habas frescas, sin vaina y peladas, alrededor de 1/2 kilo con sus vainas • 1 taza de arroz • 2 tazas de agua • 1 cdta. de sal • 1/2 cda. de perejil, picadito

Preparación

En una olla pesada y de paredes gruesas, con tapa, se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla, el ajo, el ají dulce y el pimentón. Se cocinan hasta marchitar, unos 5 minutos. Se agregan las habas, se revuelven y se sofríen por unos 4 a 5 minutos, hasta marchitar. Se agrega el arroz, lavado y escurrido poco tiempo antes, y se cocina hasta cubrirlo completamente de grasa, 1 minuto. Se agregan el agua y la sal, se revuelve y a fuego fuerte se cocina hasta evaporarse el agua casi completamente, unos 5 minutos. Se tapa, se pone a fuego muy suave y se cocina hasta ablandar el arroz, unos 20 minutos más. Se eliminan el ajo y el pimentón, se le revuelve el perejil. Luego se retira del fuego y se conserva tapado hasta el momento de llevarlo a la mesa.

Sopa de arroz

(8 a 12 porciones)

• 18 tazas de agua • 1/4 de kilo de lagarto o pecho de res • 1 cebolla grande pelada cortada en dos • 1 ajoporro limpio y lavado, cortado longitudinalmente en dos, al cual se le elimina casi toda la parte verde • 4 dientes de ajo machacados para preparar un consomé, o 12 tazas de consomé de carne • 500 gramos de costillitas de cochino, sin grasa, cortadas en pedazos de 2 a 3 centímetros de largo • 1 limón • 1/4 de taza de agua • 2/3 de taza de céleri picadito • 1/2 taza de zanahoria en cubitos pequeños • 4 tazas de repollo picadito • 1 taza de papas en cubitos • 1/3 de taza de arroz • 4 cdtas. de sal • 1/4 de cdta. de pimienta negra, recién molida • 1/4 de taza de aceite • 1/2 taza de cebolla rallada • 1/2 taza de tomate rallado, sin piel y sin semillas • 1/4 de taza de pimentón rojo rallado, sin piel y sin semillas • 1/3 de taza de queso parmesano, rallado, opcional

Preparación

En una olla se ponen el agua, la carne, la cebolla, el ajoporro y el ajo. Se hierve por 1 hora. Se cuela y se eliminan las verduras. Se vuelven el consomé y la carne a la olla. Se limpian y se les quita el exceso de grasa a las costillitas. Se frotan con limón. Se lavan. Se ponen en un caldero pequeño con 1/4 de taza de agua. Se lleva a un hervor y se cocinan a fuego fuerte, unos 10 a 15 minutos. Se agregan a la olla, se lleva a un hervor y se cocina por 20 a 30 minutos. Se agregan el céleri, la zanahoria, el repollo, la papa, el arroz lavado y escurrido, la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor y se cocina por 30 minutos. Se prepara un sofrito con la cebolla, el tomate y el pimentón. Se agrega a la olla, colado por un colador de alambre, se cocina por unos 10 minutos más. Se agrega el queso parmesano, se revuelve y se apaga.

El atún

Con el nombre genérico de atún son vendidos varios pescados de especies afines, en general de gran tamaño y parecidos por el aspecto y la forma. Son migradores en bancos compactos que son localizados hoy día por medio de helicópteros o por satélites para hacer más fácil su ubicación y pesca. Es un pescado con un contenido de grasa muy variable de acuerdo al tipo de atún y a la región y a la época de captura. En Venezuela el más consumido, el aleta amarilla, yellowfin, contiene alrededor del 3% de grasa, sin embargo en algunas partes se llega a considerar al atún hasta con (en general) 13% de lípidos. Es conveniente apuntar que enlatado en aceite su contenido de lípidos (total de la mezcla) sube hasta 20% como los pescados en general, es rico en proteínas, alrededor de 26%.
Es un pez con el dorso azul oscuro, que se hace azulado en los flancos y plateado en el vientre. Con carne roja o rosada. Es vendido en ruedas pues son peces muy grandes. La calidad de su carne es muy variable según su ubicación en el cuerpo del atún, y depende del tipo de atún del cual provenga. Es muy apreciado en Portugal, España, Italia, Japón. Entre nosotros es más bien reciente su uso cuando fresco, hasta hace poco sólo se consumía en conserva, enlatado. Hoy se consume bastante el atún fresco por su precio mediano, aunque no llega a competir en calidad y sabor con otros pescados de carne blanca de nuestros mares. Permite preparaciones diversas: a la parrilla, a la plancha, hervido, en escabeche.
En todo caso, entre nosotros y mundialmente el atún enlatado es el más consumido. Entre los diferentes tipos el más fino, costoso y apreciado es el llamado atún blanco, cuando enlatado, obtenido del llamado albacora en Estados Unidos y germon en Francia. Muy superior a los demás y poco corriente en nuestros abastos. Le sigue en importancia el yellowfin (aleta amarilla) en inglés, albacore en francés, no tan blanco, rosado, cuando fresco, como el primero pero también bastante claro, que es el más consumido fresco entre nosotros, luego hay otras calidades más

oscuras, el bluefin (aleta azul), y el bonito. El atún es enlatado en tres estilos básicos: de lujo, consistente en trozos enteros de tamaño grande, que se completan en la lata con pedacitos pequeños, para completar el peso indicado; standar consistente en pedazos pequeños y por último en hojuelas, algunas veces apretadas para simular un trozo grande.
Puede ser enlatado al natural, en salmuera, en aceite, siendo el de oliva el de mejor calidad nutricional, con salsa de tomate, como hors d' oeuvre, etcétera. Es posible en algunos países encontrar enlatados exclusivamente de la parte del vientre, "ventresca", la parte más grasa del animal y muy apreciada por los gastrónomos y por los japoneses especialmente que la consideran la parte más suave y delicada.
Para enlatar el atún se parte del atún congelado. Debe descongelarse, se despieza, se enjuaga y escurre. Se cocina luego en agua o al vapor seguido por el enfriado, limpieza y enlatado a máquina o a mano. Se llena la lata con aceite caliente de oliva, preferiblemente o de soya o vegetal. Se agrega sal, muchas veces glutamato monosódico para exaltar el sabor y ácido ascórbico como conservante. Finalmente la esterilización a 110-120 grados. El aceite contenido se considera parte del producto, de manera que no es obligatorio indicar el peso neto, aunque generalmente se hace. Una vez abierta la lata no se debe conservar en la lata abierta, debe pasarse a un recipiente de vidrio y conservarlo en nevera cubierto de celofán. Conviene eliminarle el aceite y usar aceite nuevo cuando se va a utilizar.

A TRAVÉS DEL TIEMPO

El atún desde la antigüedad fue muy apreciado en todo el Mediterráneo. Aristóteles cuenta que se decía que los Fenicios, desde Cádiz, viajaban con vientos del este por cuatro días más allá de los pilares de Hércules hasta un sitio con muchas algas y donde se encontraban en extraordinaria cantidad atunes de increíble tamaño, que una vez pescados, los preservaban, los ponían en jarros y los llevaban a Cartago, donde no sólo lo consumían ya que era muy apreciado como una delicadez epicúrea, sino que de allí lo exportaban por todo el Mediterráneo.
Fue en cierto modo un catalizador de la civilización, en algunos casos los puertos sobre los arrecifes de esas costas desde Gilbraltar hasta el Mar Negro y el Imperio Oriental de Bizancio, donde los observadores en sitios altos podían ver las migraciones de ellos y avisaban a los pescadores para que desplegaran sus redes, dieron origen a la formación de ciudades y fue tan importante por su valor comercial que estaba grabado en viejas monedas Púnicas.
Sobre el atún se estableció una verdadera mitología precisamente difundida por Aristóteles que le dedicó gran interés y que duraría por más de 1.000 años.
Decía que llegaba a pesar hasta seiscientos kilos durante su vida que duraba dos años y que desovaba en el Mar Negro adonde el pez llegaba manteniendo la tierra a la vista con la ayuda de la poderosa vista de su ojo derecho. Asimismo que dormía tan profundamente que ni siquiera un arpón lo despertaría, que en ese caso, sonámbulo se hundiría para flotar y hundirse nuevamente, lo que hacía que fuera difícil de pescar, especialmente los más jóvenes pues a los más grandes los excitaba un pequeño gusano o escorpión, el "asillo", que se les adhería a las aletas en ciertas épocas del año que coincidían precisamente con la época pico del desove cuando era más vulnerable.
Otros autores, Polibius, Strabo, Plinio el Viejo aumentaron los mitos, incluso que se alimentaban con bellotas, de allí que fuera llamado también "puerco marino", producidas por grandes encinas que crecían en las playas y en el fondo del mar a ambos lados de los Pilares de Hércules, a las cuales tenían acceso los atunes ayudados por su poderosa vista. Mucho más tarde entre 170 y 235 después de Cristo, Claudius Aelianus autor de una enciclopedia, "De natural animalium", comenzó a estudiar más profundamente al atún, decía que podía conocer el cambio de las estaciones y los solsticios, en realidad como modernamente se ha establecido, debido a su capacidad de medir la luz mediante el aparato pineal situado en la base de su cerebro bajo una

membrana transparente del cráneo que actúa como un exposímetro de fotógrafo y así sus migraciones responden en cierta medida al cambio de la intensidad de la luz en diferentes estaciones del año.
Poetas, filósofos y gastrónomos de la antigüedad se ocuparon del atún, Archestrato, Salviani, Vitelio y Apicio se ocuparon de la parte culinaria y dieron consejos y recetas para prepararlo. Hay, incluso, un vocabulario propio para el atún, "vocabulario tonnaresco", desarrollado en el Mediterráneo, Italia, Sicilia y Cerdeña, especialmente, que se usa todavía en buena parte, con su contraparte japonesa hoy, pues lo aprecian mucho para el sushi y sashimi, las muchas y diferentes calidades que cada atún tiene en su carne, donde su carne más grasa de color rosado, toro es la usada para el sashimi y es mucho más cara que la roja oscura, menos grasosa que se usa envuelta en arroz o sushi. También utilizan el bonito (un tipo de atún) seco para hacer a través de un proceso muy complicado delgadas láminas, el katsoubushi, parecidas en aspectos a virutas de madera, que además de ser usado para sazonar caldos, vegetales, arroz, etéterac, es la base para la sopa llamada dashi.
Hoy día los mayores pescadores y consumidores de atún son los japoneses, en el resto del mundo, salvo en Italia, España y Portugal, el atún fresco es consumido recientemente, entre nosotros hasta hace poco era prácticamente desconocido, pues sólo el enlatado era el de uso común.

Pasta de atún y sardinas con encurtidos
(2 tazas)

• 1 lata de atún de 200 gramos, en aceite • 1 1/3 taza, machacado • 125 gramos de sardinas en aceite, 4 sardinas, machacadas • 2 cucharadas de mantequilla • 1/2 taza de cebolla, picadita; 4 cucharadas de salsa mayonesa • 1 cucharada de encurtidos en mostaza, picaditos • 5 cucharadas de salsa de tomate Ketchup • 2 cucharaditas de salsa inglesa Worcestershire • 1 cucharada de pepinillos dulces, picaditos • 1 cucharada de alcaparras, picaditas • la pulpa de 4 aceitunas, picaditas • 12 gotas de salsa picante • 1.4 de cucharadita de sal • 1 ají dulce, picadito, sin semillas y sin venas • 1 cucharadita de azúcar • 1 cucharadita de mostaza preparada; pan tostado o pan para sandwich

Preparación
1.- Con un tenedor se trituran el atún y las sardinas a las que se les han eliminado las espinas. Se agregan los demás ingredientes hasta formar una pasta homogénea.
2.- Se puede usar con pan tostado como pasapalo o también para sandwiches. En este caso se tuestan, en el horno precalentado a 350 grados, tajadas de pan para sandwich enmantequilladas por unas de sus caras, durante unos 3 minutos por lado. Se cubre la cara enmantequillada de una tajada con una capa gruesa de la pasta y se tapa con otra tajada, con la cara enmantequillada hacia el interior.

Atún en escabeche
(4 a 6 porciones)

• 1 trozo de atún de 1 kilo, sin piel • 1 limón • 12 tasas de agua, suficiente para cubrir 1 atún, unos 3 a 4 centímetros • 1 cebolla grande, semicortada en cuatro • la parte blanca de un ajo porro con algo de lo verde • 2 ajíes dulces, sin semillas • 2 tallos de celerí con sus hojas • 1/2 pimentón grande, sin semillas • 1 hoja de laurel • 3 ó 4 ramitas de cilantro • 2 ó 3 ramitas de perejil; unos 6 granos enteros de pimienta negra • 2 cucharaditas de sal.

Vinagreta
• 1 taza de aceite • 2 tazas de cebolla, en ruedas delgadas, 1 cebolla grande • 1 pimentón rojo, sin semillas y sin venas, en tiritas delgadas • 2 ajíes dulces, picaditos • 3 cucharadas de encurtidos en vinagre, picaditos • 1/4 de taza de vinagre • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 2 cucharaditas de sal • 1 cucharada de mostaza • 1 cucharada de perejil, picadito

Preparación
1.- Se le eliminan la piel y las partes oscuras al atún. Se lava, se frota con limón y se enjuaga.
2.- En una olla se pone suficiente agua como para cubrir el atún. Se agregan la cebolla, el ajo porro, el ají dulce, el celerí, el pimentón, el laurel, el cilantro, el perejil, los granos de pimienta y la sal. Se lleva a un hervor. Se agrega el atún y se cocina, tapado, a fuego fuerte hasta ablandar y estar completamente cocido, unos 60 a 90 minutos. Se deja enfriar en el agua en la que se cocinó. Una vez frío, se escurre y se corta en tajadas pequeñas. (Se puede dejar en el agua en la que se cocinó, después de enfriar, por 1 ó 2 días en la nevera).
3.- Se prepara la vinagreta mezclando todos sus ingredientes.
4.- Se le agrega la vinagreta al atún. Se revuelve. Se pone en un envase de loza y se mete en la nevera hasta que se vaya a servir. Puede conservarse en la nevera por 2 ó 3 días.

Sopa (guisado) de atún
(6 porciones)

• 1 trozo de 400 gramos de atún, sin piel • 1 limón • 8 tazas de agua, suficiente para cubrir el atún unos 3 a 4 centímetros • 1 cebolla mediana semicortada en cuatro • La parte blanca de un ajo porro pequeño con algo de lo verde • 2 ajíes dulces, sin semillas • 1 tallo de celerí con sus hojas • 1/2 pimentón, sin semillas • 1 hoja de laurel, 3 ó 4 ramitas de cilantro • 2 ó 3 ramitas de perejil • 6 granos enteros de pimienta negra • 1 cucharadita de sal • 1/4 de taza de aceite • 1 taza de cebolla, picadita • 2 dientes de ajo, machacados • 1 1/2 taza de tomate picadito, sin piel y sin semilla • 1/2 taza de pimentón rojo, picadito, sin semillas • 1 cucharada de ají dulce, picadito • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta negra recién molida • 4 tazas de agua • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 1/8 de cucharadita de orégano seco, molido • 1/2 cucharadita de vinagre • 1/2 cucharadita de pimentón rojo, seco, molido • 1 cucharadita de sal • 3/4 de kilo de papas cortadas en pedazos de unos 2 centímetros, unas 4 tazas

Preparación
1.- Se eliminan las partes oscuras y la piel al atún. Se lava, se frota con limón y se enjuaga.
2.- En una olla se pone suficiente agua como para cubrir el atún. Se agregan la cebolla, el ajo porro, el ají dulce, el celerí, el pimentón, el laurel, el cilantro, el perejil, los granos de pimienta y la sal. Se lleva a un hervor. Se agrega el atún y se cocina, tapado y a fuego fuerte, hasta ablandar y estar completamente cocido, unos 60 a 70 minutos. Se retira del fuego y se deja enfriar en el agua en la que se cocinó. Una vez frío, se escurre y se corta en cubos de unos 2 centímetros. (Se puede dejar en el agua en la que se cocinó y meterlo en la nevera después de enfriar, para conservarlo por 1 ó 2 días en la nevera).
3.- En una olla se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y el ajo y se cocinan hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan el tomate, el pimentón, el ají, la sal y la pimienta, y se cocina unos 15 minutos. Se agrega el atún y se cocina unos 5 minutos.
4.- Se agregan el agua, la salsa inglesa, el orégano, el vinagre, el pimentón seco molido, el resto de la sal y las papas. Se lleva a un hervor y se cocina por unos 15 minutos tapado y a fuego fuerte.

5.- Se pone a fuego mediano, se tapa y se cocina hasta ablandar las papas, unos 20 a 30 minutos más.
RECOMENDACIONES
• Conviene eliminar las pequeñas porciones de color rojo oscuro, como sangre, que tiene el atún, un poco amargas y de menor calidad, aun cuando en Japón, llamadas chiai, a veces las comen crudas, más por razones nutritivas para ellos que como delicadeza gastronómica
• Cuando se pesca el atún es recomendable cortar el pescado inmediatamente en el área de la cola. Esto debe hacerse con el propósito de que se desangre por completo para que la carne sea menos roja y tenga un mejor sabor
• Conviene frotarlo con limón y enjuagarlo antes de cocinarlo y una vez cocido el atún adquiere un fuerte y característico sabor que gusta a unos y a otros no. Quizás la mejor manera de prepararlo es en escabeches que gustará a todos

Arroz con coco y Bienmesabe: transculturización en la cocina

Los venezolanos no hemos puesto nunca especial atención a nuestra comida como parte de nuestra cultura pues, aunque tenemos identificados algunos platos específicos como tradicionales y algunos de ellos forman parte de nuestra alimentación corriente, nada sabemos de su origen, poco hemos hecho por exaltarlos y poco exigimos para conservarlos en su forma más auténtica, no habiendo sido, además, tomadas en cuenta en nuestra literatura, en nuestra música o en nuestra pintura. En los últimos años eso ha comenzado a cambiar, quizás como consecuencia de la proximidad que sentíamos de la desaparición de nuestra cocina, consecuencia de una actitud de desapego hacia ella y como algo reservado para las personas que atendían su preparación. Quizás a eso se deba la necesidad que sentimos ahora de conservar y aún más, de conocer e identificar más profundamente nuestra cocina.
El coco, producto que no es de origen americano pero que existía en nuestras playas en el siglo XVIII nos ofrece quizás, la posibilidad de indagar los orígenes de algunos de nuestros platos más típicos. El bienmesabe y el arroz con coco son buenos ejemplos que nos permiten situar su origen en España y la forma fueron transculturizados o mestizados en América, en este caso en Venezuela por el mismo español. En ambos casos sentimos presente en ellos nuestra más genuina identidad que va más allá de la gula, más allá de sentir la boca hecha agua al pensar en ellos y el orgullo de que nuestro aporte los llevase a la perfección pues, sin duda, en ellos el mestizaje mejoró el original. El arroz con coco es exactamente el arroz con leche al cual se le cambió la leche de vaca, que a veces fue de almendras, muy utilizada en los XVIII y XIX, especialmente en los días de ayuno cuando se evitaban los alimentos de origen animal, por leche de coco y el azúcar por papelón. El plato ganó en sabor, en aroma, en suculencia. Así mismo la presencia de la canela se hace más intensa con la leche de coco y con el papelón. El arroz con leche es postre de Semana Santa en Sevilla, también se importó la tradición pues también nosotros lo hicimos un postre de Semana Santa, especialmente del Jueves Santo.
El Bienmesabe, dulce colonial y mantuano, es otro ejemplo interesante. Con el mismo nombre y del sur de España, incluida Andalucía, probablemente de origen árabe, es un postre hoy poco conocido en España, donde ha quedado reducido a la población de Antequera, a unos 50 kilómetros al norte de Málaga, donde probablemente se originó, quizás en el Convento de Clausura de Belén de las Monjas Clarisas, en esa población, donde todavía lo venden al público. Es otro caso en el cual el coco reemplazó a la almendra con gran éxito. El Bienmesabe tradicional de Caracas era parecido al de Antequera que no se cubre con suspiro como se lo presenta generalmente hoy y que es como generalmente se hacía en la región de Córdoba, en Andalucía.

Hoy día se acepta que la palma de coco es nativa de Malasia y del Pacífico, aun cuando ha habido muchas teorías al respecto, incluso que lo sea de la costa del Pacífico en Panamá y Centro América, pero es cierto que a la llegada de los españoles a América en 1492, no había cocoteros en sus costas atlánticas o del Caribe, tampoco para entonces en la costa atlántica de Africa, aunque sí los habia en la costa del Pacífico de Panamá (J.W. Purseglow). En Venezuela hay reportes de sembradíos de cocos en 1768, pero sin duda lo estaban antes para que en ese entonces fueran abundantes. Quizás aparecen en nuestras costas a principios del siglo XVIII y se desarrollan en abundancia rápidamente, de modo especial en Maracaibo y en la península de Paria.

El coco en nuestros platos

Es en Maracaibo y en Güiria, precisamente donde el coco es más utilizado en multitud de platos dulces y salados, como el mojito en coco y el chivo con coco, por ejemplo. También en Caracas, donde se utiliza exclusivamente en dulces entre los cuales son muy típicos el Juan sabroso o conserva de batata con coco y la conserva de coco, tanto con azúcar como con papelón, ésta última en variadas formas, una de ellas, la conserva de coco La Cojita, que hasta los años 30 elaboraba la familia Pérez, en Caracas entre las esquinas de Palmita a Piedras y que ha pasado a la historia como uno de los platos más característicos de la dulcería caraqueña. La receta de conserva de coco quemada que aparece en esta página es un intento por reproducirla.

El coco maduro, cuya pulpa es la que utilizamos, es altamente calórico, 296 calorías por cada 100 gramos de pulpa y tiene un alto contenido de grasas 27.20 gr. Por cada 100 gr de pulpa, de las cuales cerca de un 90% son ácidos grasos saturados. Del coco se obtienen aceite y manteca, no muy saludables, que eventualmente pueden ser usados en aceite comestible vegetal, no específico, y en margarina, lo que entre nosotros no está indicado en las etiquetas y no sabemos cuándo lo tienen.

Bienmesabe

(8 a 10 porciones)

• 2 ó 3 cocos grandes con 500 a 600 gramos de pulpa cada uno • unas 6 tazas de pulpa ya rallada gruesa y 2 tazas de agua caliente para sacarle la leche, o 3 a 3 1/2 tazas de leche de coco • 18 amarillos de huevo • 1/4 de cucharadita de sal • 1 taza de agua • 3 1/2 tazas de azúcar • 1/2 kilo de bizcochuelo según receta • 4 cucharadas de coñac • 4 cucharadas de agua

Preparación

1. Se ponen los cocos, se les saca la pulpa y se ralla por el lado grueso del rallo para triturarla posteriormente con el agua.
2. En el vaso de una trituradora se muelemuy bien por partes la pulpa de coco con el agua caliente, luego se exprime a través de un paño no muy tupido para sacarle la leche. Se cuela la leche por un colador fino de alambre.
3. En un envase se pone la leche de coco, se agregan los amarillos de huevo y la sal. Se revuelve con cuchara de madera y se pone aparte.
4. En una olla gruesa se pone la taza de agua con el azúcar para hacer un almíbar. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte sin revolver por unos 5 minutos, hasta que las gotas de almíbar caigan lentamente de una cuchara de madera formando una pequeña hebra. En ese momento se apaga el fuego y se le agrega a la olla la mezcla de los amarillos con la leche de coco, revolviendo con cuchara de madera hasta obtener una crema.
5. Se vuelve a encender el fuego muy suave y revolviendo se cocina hasta que casi va a hervir y empiecen a salir burbujitas por los lados. Se retira del fuego, se deja enfriar un poco.

6. Entretanto se corta el bizcochuelo en tajadas más bien pequeñas, de unos 4x8 centímetros aproximadamente y de no más de 1 centímetro de espesor.
7. En una dulcera de vidrio se pone en el fondo una capa de la crema, luego una capa de bizcochuelo que se rocía con la mezcla de coñac y agua; se agrega otra capa de crema y se repite la operación hasta terminar con una capa de crema que se espolvorea con canela molida.
8. Se mete en la nevera y se sirve helado.

Arroz con Coco

(10 a 12 porciones)

• La pulpa de 3 cocos secos grandes en pedacitos, aproximadamente 11 tazas ó 1 1/4 a 1 1/2 kilo de pulpa 7 tazas de agua caliente para sacar la leche de coco, unas 8 a 9 tazas de leche de coco • 2 tazas de arroz, 4 tazas de agua • 1 kilo de papelón en pedacitos • 2 1/2 cucharaditas de sal • canela en polvo, alrededor de 1/2 cucharada.

NOTA:

El arroz debe ser de muy buena calidad, así mismo el papelón no debe ser muy oscuro ni salobre, en cuyo caso puede reemplazarse con azúcar 1/4 a 1/3 del peso del papelón.

Preparación

1. Se parten los cocos con un martillo. Se desechan el agua que contienen. Se saca la pulpa de los cocos introduciendo la punta de un cuchillo entre ella y la cáscara. Se corta la pulpa, sin pelar, en pedazos pequeños.
2. Se saca la leche de los cocos, para ello, se ralla o se muele la pulpa de coco y luego con una trituradora, en operaciones sucesivas, usando en total 6 de las 7 tazas de agua se tritura finamente la pulpa de los cocos. Se pasa todo a un colador fino de alambre, colocado sobre un envase, para colar la leche de coco. Se aprieta con las manos el coco triturado, sin oprimir contra las paredes del colador para evitar que pase algún sólido. Se va pasando el sólido a otro envase y allí se le agrega la taza de agua restante. Se vuelve a colar usando el mismo procedimiento para obtener así la mayor cantidad de leche. En total se obtienen unas 8 a 9 tazas de leche de coco. Se cuela nuevamente la leche a través de una tela rala y se pone aparte.
3. Se lava muy bien el arroz poniéndolo en un colador y estrujándolo con las manos bajo agua corriente hasta que el agua salga transparente.
4. Se pasa el arroz a una olla gruesa y pesada y con las otras 4 tazas de agua. Se pone en la hornilla a fuego fuerte y se lleva a un hervor. Se hierve 8 minutos o hasta que ablande el arroz, revolviendo con frecuencia con cuchara de madera. El arroz debe quedar "al dente" es decir cocido pero firme en el interior.
5. Se agrega la leche de coco y se lleva nuevamente a un hervor. Se pone a fuego mediano. Se cocina de 8 a 10 minutos y se agrega el papelón en pedazos pequeños, revolviendo con frecuencia con cuchara de madera. Se lleva a un hervor y se cocina 35 minutos más revolviendo con frecuencia, hasta que tenga consistencia cremosa y el arroz se haga visible. Unos 10 minutos antes de terminar se le agrega la sal.
6. Se comprueba el punto de azúcar y de sal y se corrige al gusto.
7. Se vierte en una bandeja llana de vidrio y se espolvorea por encima con canela molida. Se sirve caliente y tan pronto como sea posible, aunque puede servírse frío si se prefiere y además puede recalentarse en baño de María.

Chivo con Coco
(8 porciones)

• 1/2 chivo, 1 3/4 kilo, en pedazos • 1 limón

Adobo

• 1 cebolla mediana, rallada • 4 dientes de ajo, machacados • 2 ramitas de orégano o 1/4 de cucharadita, si es seco, molido • 2 ramitas de tomillo o 1.4 de cucharadita, si es seco, molido • 1 hoja de laurel • 2 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 cucharada de salsa inglesa Worcestershire • 1 cucharada de aceite • 2 cucharadas de vinagre de vino

Otros ingredientes

• 2 cocos o 4 tazas de leche de coco obtenidas de la pulpa de los cocos. La leche de coco puede obtenerse congelada en algunos abastos • 1 1/4 taza de cebolla picadita • 1/2 taza de pimentón, rojo, picadito, sin venas y sin semillas • 1 ajíes dulces, picaditos, sin semillas • 1 taza de tomate, picadito, sin piel y sin semillas • 1/2 cucharadita de polvo curry • 2 cucharadas de aceite coloreado con Onoto.

Preparación

1. Se corta el chivo en porciones. Se lava. Se frota con limón. Se enjuaga.
2. Se mezclan los ingredientes para el adobo y con la mezcla se frotan los pedazos de chivo en un envase. Se deja aparte.
3. En una olla grande y pesada o en un caldero, se pone la leche de coco a fuego fuerte. Se lleva a un hervor y se cocina revolviendo con batidor de alambre por unos 3 minutos. Se agregan la cebolla, el pimentón, el ají dulce, el tomate, el polvo curry y el aceite coloreado con onoto y se cocina por unos 7 minutos. Se agrega el chivo con su adobo. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte por unos 7 minutos más. Se pone a fuego mediano, se cocina tapado hasta ablandar, alrededor de 90 a 100 minutos y se retira del fuego. Se debe revolver con frecuencia desde que se empieza a cocinar la leche de coco, hasta el final para que no forme grumos.

Conserva de coco quemada
(10 a 12 porciones)

• 1 a 2 cocos • 500 gramos de pulpa de coco rallada • 7 tazas de coco rallado, medidas sin apretar • 4 tazas de agua • 750 gramos de papelón en trocitos • 250 gramos de azúcar • 6 clavos de especia • 1 taza de apio rallada, 150 gramos • 1/2 taza de leche

Preparación

1. Se parte el coco. Se elimina el agua. Se le saca la pulpa. Se ralla la pulpa con la piel oscura que tiene adherida. Se pone aparte.
2. En un caldero u olla pesada se ponen el agua, el papelón, el azúcar y los clavos. Se lleva a un hervor y se cocina unos 50 a 55 minutos o hasta que esté de color marrón oscuro. Con una cuchara perforada se eliminan los clavos.
3. Se agregan, revolviendo, el coco, el apio y la leche. Se cocina unos 15 minutos, hasta que despegue del fondo del caldero. Se retira del fuego y se vierte inmediatamente en una bandeja de vidrio, o en poquitos sobre hojas de limón o naranja.

Dulce de batata con coco

(6 porciones)

• 1/2 kilo de batata, preferiblemente blanca • 6 tazas de agua • 1 coco grande, unos 700 gramos de pulpa de coco 2 1/4 tazas de agua caliente para sacar la leche de coco, o 2 1/2 tazas de leche de coco • 1/2 kilo de azúcar • 1 pedacito de 2 a 3 centímetros de raíz fresca de jenjibre • 3/8 de cucharadita de sal

Preparación

1. Se pela y se lava la batata. 2. se pone en una olla con agua que la cubra, alrededor de 6 tazas. Se lleva a un hervor y se cocina hasta ablandar. Se escurre. Se le quitan las partes negras que se hagan visibles después de hervir. 3. Se rompe el coco, se elimina el agua y la pulpa se corta en trocitos. 4. Se ralla o muele el coco, se pasa al vaso de una trituradora con las 2 1/4 tazas de agua caliente y se tritura finamente.

5. Se cuela luego a través de un colador fino de alambre, apretando con las manos pero sin apretar contra las paredes del colador, para tratar de sacarle el máximo de leche sin que pasen sólidos. Se descarta el sólido y se cuela el líquido.

6. Nuevamente, en el vaso de la trituradora se pone la batata y la leche de coco obtenida, unas 2 1/2 tazas y se tritura muy bien. Se cuela por un colador de alambre.

7. En una olla se pone esa mezcla, con el azúcar, la sal y el pedacito de raíz de jenjibre. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte revolviendo constantemente con cuchara de madera hasta engrosar y despegar del fondo y paredes de la olla al inclinarla, de 15 a 20 minutos. Se saca el jenjibre y se pasa a un envase de vidrio, tamizado a través de un colador fino de alambre.

8. Se deja enfriar antes de servir.

Consejos

• Cuando adquiera cocos, escójalos de color tostado obscuro exteriormente, mejor que de color claro, pesados y con abundante agua en su interior que se nota al moverlos

• Debe probarse la pulpa del coco antes de cualquier preparación, rechazando la que se sienta rancia, pues esto puede ser determinante en el sabor final del plato

• Deben rechazarse los cocos a los que se les despega la corteza fibrosa exterior signo de que están pasados

• La leche de coco puede obtenerse congelada en algunos abastos

La hora de las calabazas: La auyama

Nuestra auyama, de la familia de las cucurbitáceas, oriunda de América, cucursita moschata o cucurbita máxima, es una de las hortalizas más populares entre nosotros, forma parte de todos los sancochos y hervidos, en los cuales junto al apio ponen una nota de color y de sabor. Equivalentes al winter squash y al pumpkin de los norteamericanos es el elemento decorativo y alimenticio principal del día de la Fiesta de las Brujas que celebran en noviembre. Es el potirón o citrouile de los franceses y la zucca de los italianos.De corteza generalmente verde con manchas amarillas y a veces también de amarillo no muy intenso, su pulpa es espesa, de color amarillo o amarillo-anaranjado vivo, quizás su mejor cualidad, a veces es lo que llaman anaranjado Van Gogh en recuerdo al pintor que tanto usó ese color. Es muy suave y tierna después de cocinada, deshaciéndose en la boca al comerla. Su compra generalmente en pedazos, al peso, que deben preferirse sean cortados al momento de comprarla y utilizarla pronto, pues envuelta en plástico dura pocos días en la nevera. Entera, con un pedazo del pedúnculo, puede durar hasta meses en

un lugar oscuro y seco.Se prefieren las de tamaño mediano, muy pequeñas son algo insípidas y muy grandes pueden ser algo fibrosas.

El pepino

El pepino, fruto de una planta originaria de Asia, especialmente la India, es muy utilizado en ensaladas, también los pequeños especiales en forma de encurtidos, con gustos variados y en mezclas para condimentar sandwiches y hamburguesas. Llamado concombre en francés, cetriolo en italiano, cucumber en inglés, pepino en portugués, ha sido cultivado y consumido desde hace miles de años. Es de la familia del melón, la patilla, la calabaza, la familia de las cucurbitáceas. Se encuentran en nuestros abastos y mercados siempre, de muy buena calidad y condición. Aunque no es imprescindible pelarlos, son más agradables pelados y sin semillas. Algunos recomiendan, después de pelados y cortados, ponerlos con sal en un colador por algunos minutos para eliminarles el exceso de agua y amargor que puedan tener y así hacerlos más digeribles.Puede ser rallado, cortado en tiras, tajadas, rodajas o pedacitos. Combina bien con vinagreta, yogourt y crema agria. Se pueden conservar envueltos en la nevera por 3 a 5 días.

El calabacín

Calabacín, una variedad de las calabazas, originarias de América, cuyo cultivo comenzó en Europa poco después del descubrimiento, aun cuando el calabacín propiamente, ha sido desarrollado en Italia, siendo la variedad "Striata d'Italia" la considerada mejor, es la más corriente en los mercados, de color verde más bien oscuro y con rayas o manchas amarillosas. El calabacín es un fruto que es cosechado mucho antes de la maduración, por lo que es tierno y debido a ello conviene escoger los pequeños, síntoma de que son jóvenes y más tiernos. Su piel muy delgada y tierna no es necesario eliminarla, si acaso rasparla ligeramente, y es más agradable de comer cuando se le ha eliminado las semillas.Son fuentes excelentes de potasio y vitamina A., Contiene también vitamina C, ácido fólico y pantotécnico y cobre. Se conservan en bolsa plástica perforada en la nevera hasta por 1 semana. Si se quiere congelar su pulpa, conviene antes blanquearlo en agua hirviendo por unos 2 minutos y entonces se puede conservar por 3 o 4 meses. Es llamado courgette en francés, zucchino en italiano, zucchini en inglés, calabacinha en portugués. Sus flores, a las cuales se les elimina el interior y el pedúnculo o rellenas con queso especialmente, o empanizadas y fritas son una delicadeza de la comida italiana. El restaurant Vía Appia las ofrece casi siempre.

La chayota

Una legumbre despreciada por muchos, la chayota, por ser supuestamente insípida, es el fruto de una planta trepadora que se cultiva generalmente apoyada en trojas, puede dar origen a magníficos platos de sabor delicado para ser consumidos solos o como acompañantes, en forma de ensalada, guisada, en gratenes y hasta en postres. Nativa de América, desde México a Venezuela, es parecida a una pera de piel áspera con espinas blandas y surcos longitudinales, la cual debe eliminársele. Muy rica en agua, relativamente alta en potasio, baja en sodio y con algo de fósforo y calcio. Es baja en calorías. Puede pelarse antes o después de cocida y es bueno hacerlo bajo agua pues despide una sustancia un poco pegajosa. Se puede conservar por semanas en la nevera. Es especialmente popular en las Antillas francesas donde recibe el nombre de christophine o brionne, chayote en Francia, vegetable pear o custard marrow, en inglés. Es poco conocida en Europa y en Estados Unidos. Su color varía de verde a amarillo de acuerdo a la variedad.

Crema de calabacín
(4 porciones)

• 500 gramos de calabacín • 2 cucharadas de mantequilla • 1/2 de cebolla picada gruesa • La parte blanca y algo de lo verde de 2 cebollines, picaditos, 1/3 de taza • 1 cucharada de maicena • 3 tazas de consomé de pollo o de carne, con sal • 1 cucharadita de sal • 1/8 de pimienta blanca, molida • 2 ramitas de cilantro • 1 ramita de hierbabuena • 2 cucharadas de crema gruesa, para batir

Preparación
1.- Se pelan ligeramente los calabacines. Se lavan. Se cortan en pedazos 2.- En una olla al fuego se ponen la mantequilla, la cebolla, el cebollín y el calabacín y se cocina, revolviendo por unos 7 minutos. Se agregan la maicena, el consomé, la sal y la pimienta. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocina por 2 o 3 minutos más. 3.- Se pasa el contenido de la olla al vaso de una trituradora y se tritura muy bien. Se cuela. 4.- Se vuelve a la olla limpia. Se lleva a un hervor. Se le agregan el cilantro y la hierbabuena y se cocina unos minutos. Se le agrega la crema, se revuelve bien y se retira del fuego. Se eliminan las ramitas antes de servirla.

Ensalada de pepinos con crema agria
(4 porciones)

• 3 pepinos grandes de unos 600 gramos, unas 4 tazas ya pelados, sin semillas y en tajaditas • 1/4 taza de jugo de cebolla • 1 1/2 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 2 cucharadas de azúcar • 1 cucharada de vinagre de vino • 1 cucharada de agua • 4 cucharadas de crema agria

Preparación
1.- Se pelan los pepinos. Se les eliminan las semillas. Se cortan en tajaditas. Se ponen en una ensaladera. 2.- Se mezclan todos los demás ingredientes y se revuelve la mezcla con los pepinos. Se mete en la nevera por 15 a 30 minutos antes de servir.

Crema de auyama con mandarina
(4 a 6 porciones)

• 1 kilo de auyama • 4 tazas de agua y 1 cucharadita de sal para cocinar la auyama • 2 cucharadas de mantequilla • 3/4 de taza de cebolla, picadita • 1/4 de cucharadita de tomillo seco, molido • 1/8 de cucharadita de pimienta negra, molida • 3 tazas de consomé de carne • 1 1/2 taza de jugo de mandarina • 1 cucharada de maicena • 1/2 cucharada de agua • 1 cucharada de azúcar • 3/4 de taza de crema gruesa para batir • 1 ají dulce picadito muy finamente

Preparación
1.- Se pela la auyama y se le eliminan las semillas. Se corta en pedazos. Se pone en una olla con el agua y la sal. Se lleva a un hervor y se cocina hasta ablandar, unos 15 minutos.
2.- En una olla se pone la mantequilla a derretir. Se agregan la cebolla, el tomillo, la pimienta y se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos.
3.- Se agrega la auyama. Se cocina 1 minuto. Se agrega el consomé. Se le agrega y revuelve la maicena mezclada con la 1/2 cucharada de agua. Se lleva a un hervor y se cocina unos 4 minutos.

4.- Se pasa al vaso de una trituradora el contenido de la olla y el jugo de la mandarina. Se la agregan el azúcar y la crema y se tritura bien. Se vuelve a la olla limpia. Se lleva a un hervor y a fuego suave se cocina 1 o 2 minutos. Se sirve caliente o fría, adornada con ají dulce, picadito muy finamente.

Torta de auyama

(8 Porciones)

• 1/2 kilo de auyama con corteza • 3 tazas de agua • 1 cucharadita de sal • 1 cucharadita de mantequilla para engrasar el molde • 3 huevos • 100 gramos, 1 1/3 taza, de queso blanco duro, tipo llanero, rallado • 100 gramos, 1/2 taza más 1 cucharada, de pan seco molido • 125 gramos, 3/4 de taza, de azúcar • 1/4 de taza de leche • 250 gramos de papelón • 1 taza de agua • 1 cucharadita de canela molida o 2 pedazos de canela en rama de unos 5 centímetros de largo cada uno

Preparación
1.- En una olla se pone la auyama con agua fría que la cubra completamente, unas 3 tazas, y la sal. Se tapa, se lleva a un hervor y se cocina hasta que ablande, unos 20 minutos.
2.- Se saca la auyama, se escurre y con la pulpa y usando un tenedor se hace un puré. Se pone aparte.
3.- Se engrasa un molde de 20 centímetros de diámetro por 7 centímetros de alto y se precalienta el horno a 350 grados.
4.- En el recipiente de una batidora eléctrica se ponen el puré de auyama, los huevos, el queso, el pan, el azúcar y la leche y se bate a media velocidad por 10 minutos.
5.- Se vierte la mezcla en el molde engrasado, se mete en el horno y se hornea por 30 minutos. Se sube la temperatura del horno a 400 grados y se hornea por 25 minutos más o hasta que esté dorada y al introducirle una aguja, ésta salga seca.
6.- Entretanto se ha preparado un melado de papelón cocinando a fuego fuerte por 7 a 8 minutos, el papelón con la taza de agua y la canela.
7.- Se saca la torta del horno. Se pasa inmediatamente a una bandeja, donde se baña completamente cuando se vaya a servir, con el melado de papelón caliente.

Crema de pepino caliente o fría

(4 porciones)

• 1/2 kilo de pepinos, unos 2 pepinos grandes • 2 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de cebolla picadita • 2 cucharadas de cebollín, picadito • 2 cucharadas de escalonia, picadita • 3 cucharadas de harina • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 3 tazas de consomé de pollo o de carne • 1 taza de leche caliente • Hierbabuena, cebollín, estragón o eneldo picaditos para adornar

Preparación
1.- Se lavan, se pelan, se le eliminan las semillas y se cortan en pedazos los pepinos.
.- En una olla se pone la mantequilla a derretir. Se agregan la cebolla, el cebollín y la escalonia y se cocinan hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan los pepinos y se sofrien unos 2 o 3 minutos. Se agregan la harina, la sal y la pimienta. Se cocina unos 2 minutos. Se agregan el consomé y la leche. Se lleva a un hervor y se cocina hasta ablandar el pepino, unos 10 minutos.

3.- Se retira del fuego y se pasa el contenido de la olla al vaso de una trituradora, se tritura bien y se devuelve a una olla limpia a través de un colador fino de alambre. Se lleva a un hervor y se sirve.
4.- Si se quiere servir caliente, se sirve en tazas adornadas cada una con hierbabuena o cebollín (ciboulette) picadito o estragón o eneldo picadito.
5.- Si se quiere tomar helada, se pasa a un envase puesto sobre otro con agua y hielo y después de enfriar se mete en la nevera. Si se quiere, se puede agregar a cada taza para servirla, además de uno de los adornos sugeridos anteriormente, 1 cucharada de pepino picadito muy menudamente.

Chayotas guisadas
(4 a 6 porciones)

• 3 Chayotas • 6 tazas de agua • 2 cucharaditas de sal • 1/4 de taza de aceite • 1/2 taza de cebolla rallada • 1 diente de ajo machacado • 2/3 de taza de tomate rallado, sin piel y sin semillas • 1 cucharadita de pasata de tomate • 1 taza de consomé de carne • 1 cucharadita de perejil picadito • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta negra recién molida • 1/3 taza de queso parmesano rallado o cortado en trocitos de 1 centímetro aproximadamente, opcional

Preparación
1.- Se cortan las chayotas verticalmente en dos. Se les quita el corazón y sin pelar se ponen en una olla con suficiente agua que las cubra, unas 6 tazas y 2 cucharaditas de sal.
2.- Se lleva a un hervor y se cocinan por 30 minutos o hasta que ablanden pero no demasiado.
3.- Se escurren y dejan enfriar un poco. Se pelan, se cortan en trocitos de 2 centímetros y se escurren nuevamente. Se dejan aparte.
4.- En un caldero pequeño se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y el ajo y se fríen hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan el tomate y la pasta de tomate y se cocinan 5 minutos. Se agrega el consomé. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano hasta espesar un poco, unos 10 minutos. Se agregan las chayotas, el perejil, la sal, y la pimienta. Se pone a fuego fuerte y se cocina unos 10 a 15 minutos más, hasta que las chayotas ablanden.
5.- Se agrega el queso parmesano si se desea, se resuelve bien y se apaga.

Ensalada de chayotas
(6 porciones)

• 3 Chayotas sin pelar, 1 1/4 kilo • 6 tazas de agua • 2 cucharaditas de sal • 1/2 taza de aceite • 4 cucharadas de vinagre • 2 cucharadas de agua • 1 cebolla mediana en ruedas • 2 1/2 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida

Preparación
1.- Se lavan y se cortan las chayotas verticalmente en dos. Se les quita el corazón y la semillas y sin pelar se ponen en una olla con suficiente agua que las cubra, unas 6 tazas y 2 cucharaditas de sal.
2.- Se lleva a un hervor y se cocina 1/2 hora o hasta que ablanden pero no demasiado.
3.- Se escurren y se dejan enfriar un poco. Se pelan y se cortan en trocitos de 1 centímetro.
4.- Se prapara una vinagreta batiendo vigorosamente el resto de los ingrendientes, preferiblemente en una frasco y se agrega a la chayota. Se revuelve bien. Se mete en la nevera a enfriar y se revuelve nuevamente antes de servirla.

CONSEJOS
• Las hortalizas que se reseñan hoy son además de económicas y rendidoras, fuente de platos excelentes. Conviene que sean ensayados por los que no los tienen en su repertorio corriente • Conviene eliminar las semillas del pepino y del calabacín antes de cocinarlos para cualquier preparación. A pesar de ser tiernas, un plato es más refinado cuando no las tiene • Es preferible pelar los pepinos y calabacines, algunos no lo hacen o los raspan ligeramente • La auyama debe cocinarse con corteza y eliminársela después, en el caso de crema o tortas, en pedazos, si va a formar parte del plato, como en hervidos picados, etcétera

El bacalao salado

Cuando Giovanni Caboto, alias "John Cabot", navegante veneciano, regresó de su viaje al Nuevo Mundo, patrocinado por el rey inglés Henry VII, contaba que en los grandes bancos de la costa de Terranova los pescados eran tan abundantes que podían ser recogidos en una cesta. Los grandes bancos son una serie de bajos o bancos de arena al sur de Newfoundland, en el norte de Estados Unidos. Allí la coriente fría del Labrador y la tibia del Golfo, se unen creando unas condiciones especiales que permiten la existencia de plankton abundantísimo que constituye una gran fuente de alimento para pescados. La unión de las dos corrientes crea además una neblina constante y espesa, lo que ha sido siempre una calamidad para los pescadores de bacalao. Desde 1.600 el bacalao salado ha sido un alimento muy importante para la humanidad ya que, por mucho tiempo, debido a la falta de refrigeración, fue la "carne", pues una vez desalado, conserva todas sus propiedades y permite ser preparado de muy diversas formas: hervido, frito, a la parrilla, en vinagreta o ensaladas y con salsas muy variadas.
Desde 1.600 hasta 1.700 el bacalao fue el soporte para el comercio de esclavos pues los barcos hacían un viaje redondo que partiendo de Boston, descargaba el bacalao en España y Portugal, luego seguían a la costa oeste de Africa donde cargaban esclavos, eran alimentados en parte con bacalao durante la travesía, los esclavos eran descargados en las Antillas, donde cargaban azúcar y molasa para suplir a las destilerías de New England en USA y allí comenzar nuevamente el ciclo. Precisamente el bacalao es muy popular en las Antillas, especialmente preparado en la forma de torticas o buñuelos que denominan accra o accras, su preferencia por el bacalao es herencia de la comida que en esos viajes llevaron sus primeros pobladores. Así mismo, es el plato nacional de Portugal, donde probablemente se puede obtener su mejor calidad, blanco y en espesores que a veces superan los 5 ó 6 centímetros. Portugal por siglos ha sido el sitio preferente para secar al sol el bacalao, donde además de sol tiene excelentes salinas. En Portugal es secado al aire libre después de salado y prensado, en caneyes semitechados para evitar se calienten demasiado.
En Europa, el bacalao es la base para platos regionales según las peculiaridades de cada país. Por mucho tiempo fue un alimento para pobres y ricos, hoy por su alto precio ha dejado de ser alimento para pobres. En Venezuela, hasta los años 50, no faltaba al menos un día durante la Semana Santa.
Pescado salado en Venezuela
En Venezuela es muy restringida la utilización del pescado salado en nuestra cocina. Sólo en Oriente, precisamente en la costa donde abunda el pescado fresco, probablemente por su cercanía a las Antillas, donde como se dice en esta página en la parte dedicada al bacalao, el gusto por el pescado salado es una herencia del transporte de esclavos a América. Allí el cazón salado, utilizado preferentemente para el relleno de las empanadas, es posiblemente el pescado salado más usado. Igualmente el chucho salado, para el pastel y guiso de chucho salado, platos muy populares.

Es difícil de encontrar el chucho salado de buena calidad en otros sitios y aun en Oriente muchas veces el chucho salado es suplantado por la raya, más abundante pero de inferior calidad, cuestión que sólo los conocedores pueden detectar, pues, precisamente para engañar más fácilmente al público tanto la raya como el chucho es vendido sin la piel que en el caso del chucho tiene unos lunares claros que permiten identificarlo. También se consume el morocoto, excelente pescado del Orinoco, muy bueno fresco y salado, el cual es difícil de conseguir fuera del Oriente del país. Es recomendable, además, el dorado salado, que tiene muy pocas espinas.
En Caracas el pescado salado no es muy usual. No hemos formado el gusto para él. La mayoría no lo conoce, salvo en las empanadas de cazón. No se consigue en los abastos, solamente en los mercados municipales, donde siempre hay un puesto dedicado a esa especialidad, sin embargo su calidad no es enteramente confiable. El pescado salado en Venezuela es en realidad un subproducto que los pescadores obtienen de la pesca de otros ejemplares más rentables. Para el pescado salado se utilizan pescados que frescos no son apreciados o no son rentables para la transportista que compra el pescado al pescador y es salado para evitar que se pierda. En general, su olor es muy fuerte, lo que contribuye a su poca difusión por la dificultad para tenerlo en la casa.
En Venezuela el pescado salado es preparado en general por el mismo pescador y, desgraciadamente, con poca técnica y no la más apropiada. El excesivo contenido de agua y el contenido de sal no son los recomendados por normas universalmente aceptadas, especialmente el porcentaje de sal para saturación del agua contenido en el pescado, que en definitiva hace que la concentración de sal sea insuficiente y a veces se descomponga el pescado salado. Desde el punto de vista de la calidad, el contenido de agua es importante que no debe ser excesiva y, en el caso de nuestros mercados, es excesivamente húmedo, se puede decir que es más bien "salpreso" como dicen en Oriente al pescado salado que no se ha secado todavía. El consumidor paga por el peso del agua en exceso a precio de pescado, que en el caso del pescado salado, no es barato.
En 1970 el Ministerio de Agricultura y Cría publicó un importante informe sobre el pescado salado en Venezuela, elaborado conjuntamente con las Naciones Unidas y la FAO. Sus conclusiones son todavía vigentes, ojalá que nuestras autoridades lo releyeran, pues teniendo, como tenemos abundantes recursos pesqueros, la industrialización del pescado salado sería una alternativa interesante como una fuente de ingreso para el pescador y para el país que podría exportarlo especialmente a las islas del Caribe que lo consumen en abundancia.

Bacalao guisado
(8 porciones)

• 1 kilo de bacalao salado, seco, en pedazos • 4 a 6 tazas de agua • 1/3 de taza de aceite • 1 taza de cebolla picadita • 2 dientes de ajo machacado • 1/2 taza de pimentón rojo, picadito • 1 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1 cucharada de salsa de tomate ketchup; • 1/4 de taza de agua o mejor del agua donde se cocina el bacalao • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida

Preparación
1. Se pone a remojar el bacalao en bastante agua por 48 horas o más. Se le debe cambiar el agua varias veces para eliminarle lo más posible la sal. Se escurre. Conviene probarlo para saber si se ha desalado suficientemente.

2. Se pone el bacalao en una olla con suficiente agua que lo cubra, unas 4 a 6 tazas. Se lleva a un hervor y se hierve por 3 minutos. Se retira del fuego y se escurre. Se reserva 1/4 de taza del agua donde se cocinó el bacalao.
3. En un caldero se pone a calentar el aceite. Se le agregan la cebolla y el ajo que se fríen hasta marchitar, unos 4 a 5 minutos. Se agregan el pimentón, el tomate y la salsa ketchup y se cocinan unos 7 minutos. Se agrega el 1/4 de taza de agua o mejor del agua donde se cocinó el bacalao, la pimienta y la sal si es necesario y se cocina a fuego lento hasta hacer una salsa muy espesa, unos 7 a 10 minutos más.
4. Se agrega el bacalao en pedacitos. Se revuelve bien y se cocina a fuego lento por 10 minutos más.

Guiso de Cazón

• 1/2 kilo de cazón fresco sin cabeza y sin aletas, preferiblemente 1 ó 2 cazones pequeños enteros o 1/2 kilo de cazón salado • agua • 2 limones • 1/2 taza de aceite y 1 a 2 cucharaditas de granos de onoto ó 1/2 taza de aceite coloreado con onoto • 1 taza de cebolla rallada • 3 dientes de ajo machacados • 1 1/2 taza de tomate rallado • 1/4 de pimentón rojo • 1 cucharada de ají dulce picadito • 1 a 2 ajíes dulces • 2 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestérshire • 10 ó 12 gotas de salsa picante

Preparación
1. Si el cazón es fresco. En una olla grande se pone bastante agua a calentar. Se lleva a un hervor. Se apaga el fuego. Se sumerge el cazón por unos segundos en el agua hirviendo y se saca de nuevo.
2. Se raspa la piel del cazón con un cuchillo, hasta eliminarla. Se le quintan las aletas y el hueso central, se frota con limón para eliminarle el olor a amoníaco, se enjuaga y se corta en pedacitos.
3. Si el cazón es salado, se corta en pedazos. Se lava y se pone en agua a desalar. En una sartén se pone el aceite a calentar, se agrega el onoto, se cocina hasta hervir, unos segundos, cuidando que el onoto no se queme y se cuela luego el aceite en un caldero pequeño eliminando el onoto.
4. Se le cambia el agua varias veces y se deja desalando por 48 horas o más, cambiando el agua varias veces. Se lava nuevamente y se pone en una olla con agua que lo cubra suficientemente. Se lleva a un hervor y se cocina hasta ablandar, unos 12 minutos. Se le eliminan la arena y la piel. Se enjuaga bien y se desmenuza finamente.
5. Se calienta el aceite en el caldero y se agregan la cebolla y el ajo. Se cocina hasta marchitar, unos 4 a 5 minutos. Se agregan el tomate, el pimentón y el ají dulce y se cocina unos 5 a 7 minutos más.
6. Se agregan el pescado, la sal, la pimienta, la salsa inglesa y la salsa picante. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte revolviendo con frecuencia para desmenuzar el pescado, por unos 30 minutos o hasta que seque.

Brandade *(puré)* de bacalao

• 1/2 kilo de bacalao salado, seco • agua • 3/4 de taza de leche • 1/2 cebolla • agua • 1 taza de aceite • 1/2 taza de leche • 1/2 taza de crema gruesa para batir • sal si es necesario • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 5 gotas de salsa picante • rodajas de pan con ajo y tostadas • aceitunas negras (opcional)

Preparación
1. En pedazos pequeños, se lava y se pone a desalar el bacalao en bastante agua, que lo cubra, por 48 horas. El agua debe cambiarse varias veces.
2. En una olla se ponen el bacalao, la leche y la cebolla y se agrega agua hasta cubrirlo. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego suave por 10 minutos, cuidando que no se derrame al hervir.
3. Se saca el bacalao de la olla, se escurre, se seca con papel absorbente y se desmenuza en hojuelas.
4. Se mantiene el vaso de una trituradora en agua caliente, para calentarlo.
5. En una ollita se pone el aceite y en otra la leche con la crema, ambas a calentar bien, pero sin hervir.
6. Se agregan las hojuelas de bacalao al vaso caliente de la trituradora. Se comienza a batir y, alternadamente, se le va agregando el aceite y la leche caliente con la crema, hasta hacer un puré bien emulsionado. Se agregan la sal, si es necesario, la pimienta y la salsa picante y se bate algo más. Se sirve acompañado de rueditas de pan fritas u horneadas hasta dorar y previamente frotadas con ajo. También se suele acompañar con aceitunas negras.

Arroz con bacalao
(8 porciones)

• 3/4 kilo de bacalao salado, seco, en pedazos pequeños, 4 tazas de agua • 1/2 taza de aceite • 1 cucharada de granos de onoto • 3/4 de taza de cebolla picadita • 2 dientes de ajo machacados • 2/3 de taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1/2 taza de pimentón rojo picadito • 2 tazas de arroz • 1 1/2 taza de consomé preferiblemente de pescado, más 1 1/2 taza del agua donde se cocina el bacalao • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 cucharadita de sal • 1 cucharada de perejil picadito

Preparación
1. Se pone a remojar el bacalao en pedazos pequeños en suficiente agua que lo cubra, por 48 horas por lo menos. Se le debe cambiar el agua varias veces para que pierda la mayor cantidad posible de sal. Se escurre. Conviene probarlo para saber si se ha desalado suficientemente.
2. Se pone el bacalao en una olla con agua que lo cubra, unas 4 tazas. Se lleva a un hervor y se cocina por 3 a 4 minutos. Se retira del fuego y se escurre. Se reserva 1 1/2 taza del agua donde se cocinó el bacalao.
3. Se le eliminan la piel y las espinas y se desmenuza en pedazos pequeños. Se pone aparte.
4. En un caldero se pone el aceite a calentar. Se agrega el onoto, se fríe 2 ó 3 segundos, se retira del fuego, se cuela el aceite y se eliminan los granos de onoto para que no se quemen. Se vuelve el aceite al caldero. Se agregan la cebolla y el ajo y se cocinan hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan el tomate y el pimentón y se cocinan unos 5 minutos.
5. Se agrega el bacalao. Se revuelve y se agrega el arroz bien escurrido y que ha sido previamente lavado en un colador bajo agua corriente hasta que ésta salga transparente. Se revuelve bien.
6. Se le agrega el consomé y la 1/2 taza de agua donde se cocinó el bacalao, la pimienta y la sal. Se lleva a un hervor y se cocina por unos 5 minutos hasta que el agua se haya consumido un poco. Se pone a fuego suave. Se agrega el perejil, se revuelve, se tapa y se cocina tapado por unos 20 a 25 minutos hasta que seque.
Recomendaciones
El bacalao deber ser remojado por 48 horas en agua que debe cambiarse con frecuencia.
Es preferible agregar sal a la preparación en caso necesario.

Igual con todo pescado salado.
Es preferible agregarle sal al prepararlo
El comprador debe estar muy atento para desechar cualquier pescado salado, crudo o cocido, que por su olor haga sospechar que está descompuesto
Es importante tomar en consideración que el bacalao salado debe verse bastante blanco, aunque no demasiado.
También debe ser grueso en la región cercana a la espina dorsal

Carne a la parrilla, carne asada y bistec

Cuando hablamos estrictamente de un alimento cocinado a la parrilla, nos referimos al método de cocción por la acción directa del calor por irradiación, sin interferencia. Puede ser por fuego de leña, de carbón, de gas o por electricidad. Es lo que los americanos llaman barbecue. Corrientemente se amplía el término para abarcar el asado o carne asada propiamente, que inlcuye la cocción por la acción directa antes dicha, por acción indirecta y por contacto. En todos estos casos las técnicas de cocción se basan en la coagulación y coloración rápida de los tejidos exteriores, formando una caramelización superficial de los prótidos, lo que actúa como un sello que aprisiona los jugos interiores y como consecuencia todo el sabor. Esa es la razón por la cual en estos casos se recomienda no salar ni puyar la carne mientras se cocina, para evitar la salida de los jugos interiores. La coloración marrón no debe ser nunca negruzca, que indica que se ha quemado, lo que no es agradable ni saludable.
Hay algunas normas generales para la cocción a la parrilla. Se trata de leña o carbón. Esta debe estar ya cubierta de ceniza, sin llama y sin estar roja. En el caso de la carne a la parrilla, debe ponerse al principio cerca del fuego y luego de caramelizada exteriormente, alejarla algo del fuego. En el caso de pescados, aves y verduras, se colocan un poco más alejados del fuego desde el principio. En todos los casos se debe untar grasa, aceite o mantequilla al exterior del alimento pudiéndose marinar previamente, con marinadas diversas que incluyen grasa, pero sin sal en el caso de la carne, la que se agregará durante la cocción por cada lado una vez sellado el tejido exterior. También pueden agregarse hierbas aromáticas al fuego (romero, tomillo, salvia, etcétera), para aromatizar el alimento.
En el caso de los pinchos de carne se acostumbra intercalar entre los pedazos de carne, pedazos de cebolla, pimentón, etcétera. El calor aplicado externamente durante la cocción contrae las fibras musculares de la carne y de los pescados e impulsa y aglomera los jugos interiores en sucesivas ebulliciones al interior, razón por la cual cuando se asa la carne es conveniente dejarla reposar por algunos minutos dependiendo de sus dimensiones, antes de cortarla, para permitir que las fibras musculares se decontracten y el jugo refluya gradualmente del centro a la superficie, facilitando que se distribuya y se pueda obtener un color uniforme al cortarla.
En el caso de cocimiento en horno se recomienda colocar la pieza sobre una parrilla y ésta en una bandeja con bordes bajos para permitir el paso del aire por debajo de la pieza para que no esté en contacto con los jugos que se desprenden, lo que provocaría en esa parte otro método de cocción, debiendo dársele vuelta a la pieza con frecuencia para que se cocine uniformemente. Como regla general en el horno se requiere menor tiempo de cocimiento que al carbón y aún menos a la plancha, por su menor espesor. Es el caso del bistec en sus diferentes versiones, cuya caramelización, obtenida sobre una superficie ya bien caliente, debe vigilarse dándole varias vueltas, unas dos o cuatro, a la carne u otro alimento, dependiendo de su espesor, hasta lograr la coloración exterior deseada.
En general, se considera que el color ideal interior de la carne para que sea apetitosa y con el mejor sabor y mejor textura es el rojo al rosado, al menos, en términos generales, para la carne bovina, el cordero y la pechuga del pato doméstico a la plancha. Al contrario, bien cocida para las

carnes blancas o consideradas blancas y otras, como la ternera, aves, cochino, cacería, cabriot, pato y otras aves selváticas, etcétera. El corte típicamente venezolano "punta de trasero" es excelente para cocinar en la parrilla, especialmente al carbón. Algunos de nuestros restaurantes de carne hacen un atentado cuando la cortan en forma denominada mariposa, simplemente destruyen su calidad y su textura, no así cuando se asa entera para compartir con varias personas. En el caso de los pescados, cuando pequeños, menores de 3/4 de kilo, o en ruedas delgadas, pueden cocinarse a la parrilla, a la plancha o fritos. Por encima de ese peso conviene al horno. Deben empaparse previamente en una marinada con aceite, limón, vinagre, condimentos y sal antes de cocinarlo. La plancha es lo más conveniente para los crutáceos y legumbres asadas.

El bistec, término que deriva de la pronunciación de la palabra inglesa beefsteak, es una lonja o tajada de carne, poco espesa, alrededor de 1 centímetro indistintamente de sus otras dimensiones, largo y ancho, cortada de una pieza de mayor tamaño de la cual proviene. Es una tradición más bien europea. La escasa tradición del venezolano lo tiene acostumbrado a carnes de baja calidad, duras, que requieren largo tiempo de cocción, pues es sólo a partir de los años cincuenta cuando comienzan a establecerse en Caracas restaurantes de carne. En otros países, Argentina y Estados Unidos, especialmente, por larga tradición existen grandes consumidores de carne de excelente calidad, "steak" es una pieza de carne al menos de 2 1/2 a 3, a veces hasta 5 centímetros de espesor y añejada por unos 10 a 21 días en condiciones muy estrictas de humedad y de frío, 1 a 4 grados.

En esos países además de que se cuenta con carne de la mejor calidad, producto del mejor desarrollo genético. De todos modos, aún en esos países, sólo algunos pocos restaurantes pueden disponer del pequeño porcentaje de esa carne excepcional y en todas partes se puede decir que es casi imposible que domésticamente se pueda lograr un bistec o "steak" que pueda igualar a los de un buen restaurante de carne, teniendo en cuenta que la carne en las neveras domésticas, en las cuales por su constante uso no se mantienen a muy baja tempertura, no se añeja, más bien pierde calidad y se puede comenzar a descomponer si se mantiene en ellas por varios días, sin congelar.

Se puede decir que tenemos buena carne en Venezuela, país esencialmente ganadero que espera por el desarrollo de grandes rebaños, pudiendo llegar a ser competitivos internacionalmente. Nuestros ganaderos cada día se empeñan en mejorar sus rebaños y sus pastos; los mataderos se tecnifican cada día y a nivel de expendedores cada día están más conscientes de ofrecer diferentes cortes y exigir a los mayoristas carnes más tiernas y de mejor calidad. El expendio donde me abastezco, carnicería Las Palmas. Teléfono: 747401, sólo ofrece reses jóvenes, castradas. La carnicería Centro de Carnes Trébol, del señor Renzo Bombonato, en Las Delicias, Maracay, teléfonos: (041) 421570 y (041) 424525, sin duda la mejor del país por la calidad de sus carnes, por la gran variedad de carnes y cortes, y por sus magníficas e higiénicas instalaciones, con una amplia cava para añejamiento, ojalá sea un ejemplo a seguir por otras carnicerías. Es importante que la clientela doméstica exija cada vez más a sus proveedores y mucho más a los restaurantes de carnes, para que prescindan de puyar la carne con agujas, por donde se escapa su jugo al cocinarla; que no utilicen carne que haya sido congelada, instalando cavas para su mantenimiento y añejamiento; que rechacen el corte "mariposa", para la punta y el lomito, un atentado a la calidad, que prescindan del antihigiénico plato de madera, fuente de acumulación de bacterias, que inexplicablemente las autoridades sanitarias no han prohibido todavía y que prescindan de llevar la carne en parrillas a la sal, convirtiendo a ésta en dependencia de la cocina en vez de ser al revés como debe ser y como consecuencia que los clientes se lleven parte del humo y de la grasa en el pelo y la ropa que con el consiguiente mal olor se desprende de las hornillas.

Hoy día el cliente doméstico ordena simplemente bistec, sin especificar el corte del cual desea sea obtenido. Entre nosotros el lomito y el solomo de cuerito, son los mejores. El primero, de buen gusto, de él se obtienen, los medallones, de 2 a 3 centímetros de espesor, el filet-mignon de la parte central y espesor de 4 a 5 centímetros, el chateaubriand, en la parte más gruesa del lomito, de unos 2 a 3 centímetros de espesor, que es un buen espesor para un bistec de lomito. El segundo, para muchos, el de mejor gusto aunque ligeramente menos tierno, del cual se obtienen algunos cortes tipo americano y principalmente entre nosotros el churrasco, excelente pieza gruesa y grande de carne para restaurantes, sin embargo, para fines domésticos un bistec de solomo de 1.5 centímetros es una muy buena pieza. Asimismo, se pueden obtener buenos bistecs para fines domésticos de otros cortes, tales como ganso, pulpa, chocuzuela y pollo de res, todas carnes de primera, en estos casos alrededor de un centímetro de espesor, para ser cocinados "vuelta y vuelta" como se dice popularmente.
En todo caso se recomienda sartenes de hierro fundido con surcos en el fondo, muy calientes y apenas engrasados con un papel absorbente empapado en aceite, preferiblemente a mantequilla.
Hacer un buen bistec domésticamente requiere de práctica y muchas pruebas y corresponde a cada uno hacerlas exigiendo diferentes cortes y espesores a la carnicería. Se puede agregar por último que para un bistec de relativo espesor, 2 centímetros o más, conviene dar dos vueltas de cada lado, para un bistec delgado, hacerlo "vuelta y vuelta". No es necesario condimentarlo previamente y debe ponérsele sal en cada lado después de darle vuelta y la superficie se haya dorado.

Bistec con pimienta
(4 porciones)

• 4 bistecs de limito de res, de la parte central del lomito, de unos 4 a 5 centímetros de espesor • 2 cucharadas de cognac • 2 cucharadas de granos de pimienta • 2 cucharadas de mantequilla • sal • 2 cucharadas de cognac • 3/4 de taza de crema gruesa, para batir
• 1/2 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 1/4 de cucharadita de sal • 1/2 cucharada de perejil, picadito (opcional)

Preparación
1. Se cortan transversalmente los bistecs de unos 4 o 5 centímetros de espesor y que queden circulares y parejos. Se dejan a temperatura ambiente unos 30 minutos. Se ponen 2 cucharadas de cognac en un plato y se pasan los bistecs por ambos lados, se escurren y se ponen aparte.
2. En un mortero o entre dos paños y con un mazo se machacan los granos de pimienta. Se colocan aparte en un plato. Se pasan los bistecs por la pimienta por ambos lados, apretándolos suavemtne para que la pimienta se les adhiera abundamente. Se dejan en el envase por unos 10 a 15 minutos.
3. En una sartén se pone la mantequilla a derretir, se agregan los bistecs y se cocinan unos 2 minutos por lado, hasta dorar. se les pone la sal directamente a los bistecs por cada cara ya dorada. Se agregan las 2 cucharadas restantes de cognac a la sartén y se flamea. Se retiran del fuego y se pasanlos bistecs a un envase de vidrio o a la bandeja para servir, manteniéndolos calientes. Se elimina la mantequilla de la sartén.
4. En la misma sartén se agregan la crema, la salsa inglesa, el jugo que han dejado los bistecs en el envase y la sal; a fuego mediano se lleva a un hervor y se cocina 1 minuto. Se retira del fuego y se vierte la salsa sobre los bistecs. Se adornan, si se quiere, con perejil picadito. Se sirven acompañados, preferiblemente, de papas fritas.

Bistec caraqueño

(8 porciones)

2 cmt. de espesor aproximadamente • 1 cucharada de vinagre • 1 cucharada de aceite • 3 dientes de ajo machacados • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 2 cucharaditas de sal• 1/4 de taza de aceite para freír • 1 1/2 taza de cebolla en ruedas gruesas • 8 ruedas de tomate, sin semillas, pero con la piel.

Preparación

1. Se golpean los bistecs con un mazo para aplastarlos hasta que tengan 1 centímetro de espesor.
2. Se mezclan bien el vinagre, el aceite, los ajos, la pimienta y la sal y con esa mezcla se adoban los bistecs. Se dejan en el adobo por 1/2 hora.
3. En una sartén se pone a calentar 1/4 de taza de aceite y allí se fríen los bistecs unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén dordos. Se conserven calientes.
4. En el mismo aceite se fríen las cebollas hasta que comiencen a dorar y se distribuyen encima d elos bistecs. Luego se doran ligeramente, alrededor de 2 minuto por lado, las ruedas de tomate que se colocan sobre las cebollas, una sobre cada bistec y así se sirven inmediatamente.

Nota:

Si se prescinde de las ruedas de tomate se tendrán Bistecs encebollados. Esta receta está inspirada en el bistec que preparaba el restaurant de Jaime Vivas, en el antiguo Teatro Caracas, en los años.

Punta de trasero de res al carbón

• Un pedazo de 2 kilos de punta de trasero de res, limpia pero con su capa de grasa • 1 taza de cebolla rallada • 3 dientes de ajo machacados • 3 cucharadas de aceite • 2 cucharaditas de salsa inglesa Worcestershire • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 3 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de orégano seco, molido

Preparación

1. Se limpia bien la carne, dejándole la capa de grasa que tiene por un lado. Se le hacen 3 o 4 cortes diagonalmente en la capa de grasa de modo que penetren unos 2 centímetros en la carne.
2. Se prepara un adobo con el resto de los ingredientes y se frota la carne con esa mezcla. Se deja la carne en una bandeja con el adobo por 30 o 40 minutos, dándole vuelta de vez en cuando.
3. Alrededor de 1/2 hora antes de asar la carne, se enciende una parrilla con carbón. La carne se debe asar sobre los carbones completamente encendidos, blancos, sin llamas y a una distancia de unos 15 centímetros de los carbones.
4. Se pone la carne sobre la parrilla, primero con la grasa hacia arriba y se cocona unos 12 a 15 minutos por cada lado, unos 20 minutos por kilo, agregándole el adobo de vez en cuando por encima. Cuando al caer grasa sobre los carbones se forman llamas, apáguense con un chorrito de soda lanzada a distancia sacudiendo la botella. Si se tienen pueden ponerse sobre los carbones, antes de poner la carne al fuego, algunas ramitas de romero, estragón, orégano, mejorana y tomillo, el humo que producen al quemarse da muy buen busto a la carne.

Pechugas de pollo a la plancha

• 4 medias pechugas sin huesos y limpias • 1/2 cebolla, rallada • 2 dientes de ajo, machacados • 1 cucharadita de salsa inglresa Worcestershire • 1/8 de cucharadita de pimienta negra, molida • 1

cuchardita de aceite; 2 cucharaditas de sal • 1/16 de cucharadita de tomillo, seco, molido • 1/2 cucharada de aceite

Preparación
1. Se limpian bien las pechugas eliminándoles los huesos, la piel y la grasa completamente. Sobre una tabla y con un cuchillo largo y afilado y paralelamente a la tabla, se cortan transversalmente las pechugas casi completamente y que permita que se puedan abrir como un libro.
2. En un envase se prepara un adobo mezclando la cebolla, el ajo, la salsa inglesa, la pimienta, el aceite, la sal y el tomillo. Con el adobo se frotan bien las pechugas y éstas se dejan aparte de 15 a 30 minutos.
3. Sobre fuego fuerte se pone una plancha previamente lavada y seca. Cuando esté muy caliente, se agrega el aceite que se extiende y se limpia con un papel absorbente. Se agregan luego las pechugas, poniéndolas completamente planas sobre la plancha y se cocinan 2 minutos por cada lado, para servirlas de inmediato.

Bistec llanero
(6 porciones)

• 6 bistecs muy delgados de lomito o ganso de res • 1 taza de agua • 4 cucharadas de aceite• 4 cucharadas de vinagre • 1/8 de cucharadita de comino • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1/2 cucharadita de sal • 1 cebolla grande en ruedas • 4 ó 5 ramitas de perejil.

Preparación
1. Los bistecs se cortan muy delgados y se golpean con un mazo para adelgazarlos aún más.
2. En una sartén grande se ponen el agua, el aceite, el vinagre, el comino, la pimienta, la sal, la cebolla y el perejil. Se lleva a un hervor a fuego fuerte. Se agregan los bistec y se tapa. Se cocinan 3 a 4 minutos por lado. Nota: Esta receta que aparentemente destruye las cualidades de la carne, corresponde técnicamente a una carne dura y de baja calidad, imperantes en la Venezuela de antaño.

Injustamente olvidados, torticas, croquetas, buñuelos

TORTICAS
Las torticas permiten además el aprovechamiento de ingredientes sobrantes o que de otra forma no estarían adecuados para presentarlos en otra forma. A pesar que por sus ingredientes y factura son europeos, las torticas, muy típicas de nuestra cocina y tal como las hacemos aquí no tienen, salvo en Italia donde hay algo parecido y en Galicia las ¨Chulas¨, nada equivalente en las cocinas europeas. En Europa no son populares las torticas, al menos en una forma tan amplia como aquí, casi se puede decir que no existen lo que es extraño siendo un proceso de cocina tan elemental. En Francia no son usuales, en España tampoco, sólo las de bacalao y de sesos de cochino en la época de matanza en Galicia. En el Caribe, especialmente en Martinica y Guadalupe los acrás de bacalao, que por su forma son más bien un buñuelo (beignet).En Italia si las hay muy parecidas a las nuestras y muy populares, son las llamdas, "fritella", tan populares como aquí.
En Venezuela pueden ser dulces o saladas. Siempre fritas en sartén, pues son más o menos redondeadas, de forma plana lo que se logra aplanándolas un poco mientras se fríen en abundante aceite lo que es una de sus características y las diferencia de los buñuelos, más o menos esféricos. La tortica dulce, quizás la forma más elemental, es simplemente la mezcla de harina, un líquido, agua o leche, azúcar y algún aroma, para obtener una mezcla semilíquida, fritas

en abundante aceite bien caliente, en sartén, luego escurridas y con azúcar por encima se servían como acompañante de carnes. En las torticas saladas se agrega siempre otro ingrediente generalmente vegetal o producto del mar, formando una mezcla un poco más consistente pero nunca con la consistencia de masa y siempre fritas en abundante aceite en sartén y aplanadas. Todas eran muy frecuentes en nuestras mesas y vale la pena recuperarlas hacerlas regresar a ellas. En todo caso son excelentes como primer plato y especialmente como acompañantes. Siempre se sirven calientes.

CROQUETAS

Es una preparación que se sirve caliente y de acuerdo al tamaño, como pasapalo o como acompañante, que consiste en un alimento (papas, pollo, pescado, arroz, etcétera.), que se liga en la mayoría de los casos a una salsa densa tipo bechamel, veluté o queso, etcétera, mezcla con la cual se forman cilindros pequeños que a veces son empanados o cubiertos con huevo batido o fritos simplemente de preferencia en caldero en abundante aceite. Las croquetas no deben ser ni muy grandes ni muy pequeñas para poder ser cocidas en su interior sin que haya tiempo que se queme o dañe el exterior. Deben ser fritas en aceite muy caliente para que rápidamente se les forme una costra crocante que proteja su interior. Cuando se sirven sola pueden ir acompañadas de alguna salsa.

Aun cuando nunca se denomina como tal, el postre llamado leche o crema frita puede ser considerado una croqueta dulce. En Caracas en algunos restaurantes sirven todavía las de bacalao especialmente, las del restaurat vasco Bar Basque, de Blanca Royo, son excelentes como todo lo que ella amablemente nos ofrece.

BUÑUELOS

Generalmente dulces entre nosotros, también injustamente olvidados, son de los mejores postres de nuestra cocina, los buñuelos de yuca y de apio con melado de papelón, calientes son típicos de nuestra cocina pueden estar presentes en la mejor mesa, especialmente cuando crujientes se bañan con el melado de papelón y calientes se llevan a la mesa. Precisamente esto se obtiene cuando tienen una forma libre, sin amasar o redondear que quita calidad al buñuelo y que algunos hacen tratando que aparezcan más refinados. Conviene por eso coger un poco de la masa con una cuchara o tenedor y dejarlos caer sobre el aceite caliente. No tienen un equivalente exacto en otras cocinas pues, aunque en España existen buñuelos, éstos son siempre dulces a base de una pasta que se infla y rellenos con alguna crema. Tampoco los beignets (buñuelos) franceses son iguales, en general son hechos de una pasta similar a la pasta chou y rellenos o que cubre un relleno específico, un camarón, por ejemplo.

En Italia encontramos como en el caso de las torticas, algo parecido a nuestro buñuelo, son llamados "castagnole", postre cuya forma recuerda vagamente la de la castaña, son frituras dulces típicas de la Romagna durante el Carnaval. Son parte de esas pequeñas pastas fritas comunes en Italia, desde los "zeppole" napolitanos y puglieses, a los "tortelli" milaneses, etc. En Friuli, en la zona de Sacile y también con el nombre de castagnole hacen unos ñoquis dulces fritos a base de harina, mantequilla, azúcar y cáscara de limón. Una mezcla muy parecida a nuestras torticas de harina fritas, pero más bien parecidas a nuestros buñuelos de harina. Sin embargo su composición y modo de servirlos hace los buñuelos algo típicamente venezolano. Siempre se sirven calientes.

Torticas dulces de harina

(6 a 8 porciones)

4 huevos • 12 cucharadas de agua • 3 cucharaditas de cáscara de limón, rallada • 13 cucharadas de harina • 9 cucharadas de azúcar • 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla • 3 a 4 cucharaditas de sal • aceite para freír • azúcar

Preparación
1.- En un envase se mezclan todos los ingredientes batiéndolos con un batidor de alambre. Se pone aparte.
2.- En una sartén grande se pone a calentar suficiente aceite para freír, alrededor de 1 taza, cuando está caliente, no demasiado, se va vertiendo la mezla con un cucharón pequeño, para formar torticas de unos 5 centímetros de diámetro y no muy gruesas. Se les da vuelta para freírlas por ambos lados, 1 a 2 minutos en total.
3.- Con una cucharada perforada se sacan escurriéndolas, se ponen sobre un papel absorbente para quitarles el exceso de grasa y se rocían de inmediato con azúcar por encima.

Torticas de ocumo
(8 a 10 porciones)

• 1/2 kilo de ocumo • 1 cucharadita de sal • 4 cucharadas de queso blanco duro, tipo llanero, rallado • 1/2 taza de aceite.

Preparación
1.- Se pela el ocumo, se lava, se seca bien y se ralla por el lado mediano de un rallo, el mismo que se usa para rallar el queso.
2.- Usando un tenedor se mezcla con la sal y el queso.
3.- En una sartén se pone el aceite a calentar y con una cuchara se van tomando poquitos de la masa que se vierten en el aceite caliente para freír como torticas, dándoles vuelta hasta estar bien doradas, unos 2 a 3 minutos en total.
4.- Se sacan y se ponen sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa.

Torticas de vainitas
(6 a 8 porciones)

• 4 tazas de agua • 1/2 cucharadita de sal • 2 tazas, 300 gramos, de vainitas cortadas en pedacitos de 1 centímetro de largo • 2 cucharadas de aceite • 2/3 de taza de cebolla picadita • 3 huevos ligeramente batidos • 2 cucharadas de queso parmesano rallado • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 3/4 de cucharadita de sal • 2 1/2 cucharadas de harina • 1/2 taza de aceite para freír

Preparación
1.- Se les quitan las puntas y las hebras laterales si las tienen, a las vainitas. Se cortan en pedacitos de 1 centímetro de largo. Se lavan.
2.- En una olla se ponen las 4 tazas de agua y la sal. Se lleva a un hervor, se agregan las vainitas. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan destapadas, hasta ablandar, unos 15 minutos. Se escurren.
3.- En una sartén se pone el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y se fríe hasta amortiguar, unos 3 a 4 minutos. Se pone aparte.
4.- Se mezclan las vainitas con la cebolla, los huevos, el queso, la pimienta, la sal y la harina. Se revuelve todo muy bien.
5.- En una sartén se pone el aceite a calentar y se van vertiendo montoncitos de la mezcla con una cuchara grande o con un cucharón pequeño. Se extienden un poco y se fríen hasta dorar, unos 2 a 3 minutos por lado.

Croquetas de papas

(4 a 6 porciones, unas 15 croquetas pequeñas)

• 1/2 kilo de papas • 5 tazas de agua • 2 cucharaditas de sal • 1 cucharadita de perejil picadito • 4 cucharaditas de queso pecorino rallado • 4 cucharaditas de queso blanco duro, tipo llanero, rallado • 1 huevo • 1/2 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 11/2 taza de aceite para freír

Nota:

Es imprescindible tener todos los ingredientes listos antes de comenzar a preparar las croquetas. Es difícil que queden perfectas, depende ello en gran parte de la calidad de las papas, que deben ser del tipo más seco posible. Es muy importante, por eso, tratar de eliminar al máximo, el agua que contengan las papas después de cocinadas.

Preparación

1.- Se pelan las papas, se lavan y se ponen en una olla con agua que las cubra y sal, unas 5 tazas de agua y 2 cucharaditas de sal. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta que estén blandas unos 25 minutos.

2.- Inmediatamente se escurren muy bien y se les saca, en lo posible, toda el agua que puedan tener en su interior. Es corriente dejarlas en la olla destapada sin agua sobre el fuego por unos segundos, además se ponen en un pasa-puré y se va apretando poco a poco cuidadosamente, para eliminar el agua de las papas. Cuando no salga más agua se aprieta con más fuerza para hacer un puré.

3.- Inmediatamente y todavía calientes, se mezcla el puré con los demás ingredientes: el perejil, los quesos, el huevo, la sal y la pimienta, revolviendo con una cuchara de madera.

4.- Con las palmas de las manos se hacen croquetas de unos 5 x 2 centímetros. Se colocan en una bandeja y se dejan al aire al menos por 1/2 hora. Conviene repasarlas con las palmas de las manos cuando van a freírse.

5.- Se calienta el aceite en un caldero pequeño para que puedan flotar y se van friendo las croquetas, dándoles vueltas para que queden uniformemente doradas unos 4 a 5 minutos en total para cada una. El aceite no debe estar demasiado caliente. Las croquetas deben quedar tostadas y crujientes en el exterior y suaves en el interior.

Croquetas de Bacalao

(4 a 6 porciones)

• 500 gramos de bacalao salado, seco o 250 gramos de bacalao cocido, sin piel y sin espinas, desmenuzado finamente, unas 4 tazas, sin apretar • 1 kilo de papas • agua y sal suficientes para cocinar las papas • 3 huevos • 2 cucharadas de perejil, picadito • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/16 de nuez moscada, rallada • aceite para freír • salsa ligera de tomate (opcional)

Ingredientes para la bechamel: •

3 cucharadas de mantequilla • 3/4 de taza de cebolla, picadita • 1/4 de cucharadita de sal • 3 cucharadas de harina • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/16 de cucharadita de nuez moscada, rallada • 1 taza de leche caliente

Preparación

1.- Se pone a desalar el bacalao en suficiente agua que lo cubra por 48 horas. El agua debe cambiarse varias veces. Se escurre.

2.- Se hierve el bacalao en una olla con agua que lo cubra, durante 10 minutos.
3.- Se desmenuza finamente el bacalao. Para esto se pone en una servilleta limpia y seca, se enrolla y se trabaja con las manos, como amasando, hasta desmenuzarlo al tamaño deseado. Se pone aparte.
4.- Se hace un puré con las papas. Las papas deben estar muy secas. En todo caso conviene escurrirla y volverlas a la olla vacía sobre el fuego para secarlas, sacudiendo la olla por algunos segundos y luego hacer el puré. Se pone aparte.
5.- Para hacer la salsa bechamel se pone la mantequilla a derretir. Se agrega la cebolla y la sal y se cocina hasta marchitar, unos 3 a 4 minutos. Se agrega la harina y, revolviendo, se cocina hasta hacer burbujitas. Se agregan la pimienta, la nuez moscada y la leche caliente y se cocina hasta engruesar, unos 4 a 5 minutos. Se retira del fuego y se pone aparte.
6.- Se mezclan todos los ingredientes. Con la ayuda de 2 cucharas se forman las croquetas que se ponen aparte sobre una bandeja.
7.- En un caldero se pone el aceite a calentar y se fríen las croquetas hasta dorar. Se sacan con una cuchara perforada y se pasan a un plato cubierto con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Se sirven solas o sobre una capa de salsa ligera de tomate.

Buñuelos de yuca

(8 a 10 porciones 25 a 30 buñuelos)

• 500 gramos de papelón en pedazos pequeños, 2 tazas de agua y 12 clavos de especia, para preparar un melado • 3/4 de kilo de yuca • 6 tazas de agua • 3 cucharaditas de sal • 1/3 de taza de queso blanco duro, tipo llanero, rallado • 1 huevo • 1 taza de aceite para freír • si el papelón es muy oscuro o salobre puede reemplazarse 1/3 o 1/4 de su peso, por azúcar

Preparación
1.- Se prepara un melado de papelón. Para ello se pone en una olla grande, para que no se derrame al hervir, el papelón en trocitos con las 2 tazas de agua y los clavos. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte unos 18 minutos a 20 minutos o hasta que las gotas caigan lentamente de una cuchara de madera formando una pequeña hebra. Se retira del fuego y se cuela inmediatamente por un colador de alambre para eliminar los clavos e impurezas y se pone aparte.
2.- Mientras tanto se pela la yuca, se parte en pedazos, se le quita la vena central y otras partes duras. Se lava y en una olla con agua que la cubra, aproximadamente 6 tazas de agua, se pone al fuego. Se lleva a un hervor y se cocina 30 minutos, se le agregan las 3 cucharaditas de sal y se continúa cocinando hasta ablandar, alrededor de 30 minutos más.
3.- Se retira la yuca del fuego, se escurre y se pone aparte hasta que enfríe un poco.
4.- Se muelen juntos y finamente la yuca y el queso con una máquina de moler maíz.
5.- En un envase se le agrega el huevo y todo se mezcla muy bien hasta que el huevo se incorpore completamente a la masa y se forme una pasta homogénica. Se comprueba la sal y se pone aparte.
6.- En un caldero pequeño se pone suficiente aceite a calentar de modo que puedan flotar en él los buñuelos.
7.- Para hacer los buñuelos se toma con la punta de los dedos mojados o con cuchara un poquito de la mezcla y ayudándose con otra cuchara, se dejan caer en el aceite caliente uno a uno sin darles forma ni alisarlos. Deben quedar de forma irregular, y no se deben freír muchos a la vez.
8.- Se fríen los buñuelos dándoles vueltas con una cuchara perforada y hasta que estén bien dorados, unos 3 minutos en total.

9.- Se sacan del caldero escurriéndolos bien y se colocan sobre un colador de alambre forrado interiormente con papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.
10.- Se ponen los buñuelos en un envase profundo y se bañan con el melado de papelón caliente cuando se van a servir.

Buñuelos de Apio

(8 a 10 porciones, 25 a 30 buñuelos)

• 500 gramos de papelón en pedazos pequeños, 2 tazas de agua y 12 clavos de especia, para preparar un melado • 3/4 de kilo de apio • 3 tazas de agua • 2 cucharaditas de sal • 2 huevos • 2 cucharadas de queso blanco duro, tipo llanero, rallado • 2 tazas de aceite, para freír • si el papelón es muy oscuro o salobre puede reemplazarse 1/4 a 1/3 de su peso, por azúcar

Preparación
1.- Se comienza por preparar un melado de papelón así; en una olla grande, para que no se derrame al hervir, se pone el papelón con las 2 tazas de agua y los clavos de especia, a fuego fuerte. Se lleva a un hervor y se continúa cocinando a fuego fuerte sin revolver por 18 a 20 minutos o hasta que las gotas caigan lentamente de una cuchara de madera formando una pequeña hebra. Se retira del fuego y se cuela inmediatamente en un colador de alambre para eliminar los clavos e impurezas y se pone el melado aparte.
2.- Mientras se prepara el melado, se pela y se lava el apio y se corta en pedazos.
3.- Se pone el apio pelado en una olla con agua que lo cubra, unas 3 tazas, y la sal. Se lleva a un hervor y se cocina tapado por 12 minutos o hasta ablandar.
4.- Se cuela por un colador de alambre y todavía caliente se pasa el apio por un pasa-puré. Se deja enfriar.
5.- Con una cuchara de madera se mezcla muy bien el puré con los huevos y el queso.
6.- En un caldero pequeño se pone el aceite a calentar y sucesivamente se toma con la punta de los dedos o con una cuchara un poquito de la mezcla y ayudándose con otra cuchara, se dejan caer los buñuelos, uno a uno, en el aceite caliente, sin darles forma ni alisarlos. Deben quedar de forma y superficie irregular y no se deben freír muchos a la vez.
7.- Se fríen los buñuelos dándoles vueltas con cuchara de madera hasta que doren bien, unos 3 minutos en total y se pasan a un colador de alambre forrado interiormente con papel absorbente para quitarles el exceso de grasa. Se conservan calientes en un envase aparte.
8.- Se ponen en un envase profundo y cuando se van a servir se bañan con el melado de papelón caliente.
CONSEJOS
• Se recomienda freír las torticas en sartén con abundante aceite bien caliente, ayudándose con una cuchara de madera para aplanarlas, para que se les forme rápidamente una costra crocante en el exterior. Se pueden freír sin cubrir (de papas) o cubiertas con huevo y luego con pan seco molido
• A los buñuelos y croquetas en cambio se recomienda freírlos en caldero con aceite bien caliente para que puedan flotar. De esta manera no sólo conservarán su forma, sino que tendrán una costra crocante en el exterior

Camarones y Langostinos

El camarón, uno de los más valiosos productos del mar, es el nombre genérico de crustáceos decadópodos nadadores que están compuestos del carapacho que cubre el cefalotórax y el

abdomen, también cubierto por una concha un poco menos dura y fuerte, formada por seis segmentos separados y sobrepuestos unos a los otros, lo que les permite curvarse o estirarse. Corrientemente el carapacho es llamado la cabeza y el abdomen, la cola, aun cuando ésta termina a su vez en una cola compuesta de un aguijón afilado llamado el telson y dos aletas de cola.
El camarón es uno de los alimentos que aparecen en los menús de casi todos los restaurantes del mundo, cerca o lejos del mar, pues además de ser abundantes en todos los mares y de estar mundialmente muy bien organizada su comercialización, se prestan a multitud de excelentes preparaciones y, aun cuando su precio varía en general con su tamaño, pueden ser relativamente económicos o al menos de precios abordables aunque los más grandes, llamados en general y sin razón langostinos, son más costosos y apreciados por los restaurantes. Hay cientos de especies económicamente aprovechables, aunque todos son comestibles. En Venezuela hay básicamente tres especies de "pesca", o que son pescados en nuestros mares y que están presentes en nuestras pescaderías: el Penaeus brasilensis o camarón rosado con manchas, que se refiere a un lunar o mancha natural que tienen en el tercer segmento, que no se debe confundir con melanosis a la cual nos referimos posteriormente y que son pescados en las costas de Suramérica, no en las de Norteamérica; el Penaeus notialis o camarón rosado sin mancha o camarón sureño y el Penaeus schmitti o camarón blanco. También en algunas pescaderías expenden el Penaeus vannamel, especie del Pacífico, traída y adaptada y cultivada en "granjas" en Venezuela, básicamente para la exportación, denominado "camarón de granja", producto de acuicultura, para diferenciarlo del "camarón de pesca".
Actualmente está bien desarrollada la acuicultura, especialmente en cuanto al camarón se refiere, siendo Venezuela un país punta, si no en volumen de producción del camarón de "granja", sí en cuanto a tecnología, ya que fue en nuestro país donde por primera vez se logró el "circuito cerrado" en la producción del camarón, es decir, no depende como era y es hoy en muchas partes, con los camarones en forma de larva que pasan del mar a piscinas de cultivo, para ser terminados de criar. En nuestro caso los camarones son apareados o ponen sus huevos que son fecundados en piscinas llamadas "laboratorios", son luego pasados a las piscinas de la "granja", donde crecen y por último son cosechados o pescados y procesados en la "planta" para ser empacados, bien para la exportación o para el mercado nacional, al cual llega en muy poca cantidad pues casi todo es para la exportación a mercados que lo estiman y pagan mejor.
No hay ninguna diferencia, salvo las propias de la especie, entre los camarones de pesca y los de granja. Sí se puede decir que cuando son rigurosamente bien manejados, lo que es una norma para los de granja, así como hasta que lleguen a manos del consumidor, el camarón de granja, es más confiable y por eso preferible, pues para el éxito en su cultivo y desarrollo debe someterse a normas, exámenes y manejo muy cuidadosos, para ser enviados a mercados muy exigentes y que pagan los mejores precios, como Japón, Estados Unidos y los países de la Unión Europea. Todos los camarones que comemos o podemos adquirir, han sido o han debido ser congelados o sometidos a temperaturas muy bajas inmediatamente después de su captura, en el propio barco, de modo que la denominación fresco, se refiere sólo a que deben haber sido bien manejados y sufrido ese proceso, y cuando lo adquirimos deben haber sido recientemente descongelados y conservados posteriormente en frío con hielo por poco tiempo. En realidad, a la pescadería llega congelado separadamente o en bloques de hielo y para expenderlo se debe descongelar sólo la cantidad que con seguridad se espera vender ese día.
A lo largo del cuerpo del camarón, por su parte convexa o exterior, desde la cabeza a la base de la cola y, muy cerca de la superficie, se encuentra la "vena" obscura o intestino del camarón que contiene los desechos digestivos del camarón, desde el estómago, para su excreción, que aun cuando no es dañina es estéticamente desagradable y repugnante para muchos encontrarla y

comerla, por lo que generalmente le es eliminada, considerándose su presencia en un restaurante un indicio de descuido y de desconfianza o de poco refinamiento.
En cuanto a los langostinos, hay que decir que todos son camarones, al menos en el comercio internacional. Entre nosotros llamamos langostinos a los camarones de mayor tamaño, pero en todos los países y en todos los idiomas hay confusión al respecto, lo que se complica por la gran similitud entre diferentes especies y, aun en la misma, de acuerdo a la época y zona de donde provienen. Aun el color presenta problemas de identificación. Cuando vivos son básicamente traslúcidos y de colores pálidos, que se intensifican y cambian después de cocidos cuando se ponen rojos, siendo todos anatómicamente muy parecidos. Hay pequeñas diferencias, por ejemplo en los Penaeus, los de nuestros mares, cada segmento se superpone al siguiente, en cambio en los Carideans, abundantes en Australia, el segundo segmento está superpuesto al primero y al tercero.
Para los australianos es al revés, éstos son los camarones, "Shrimps", los otros los "Prawns", o langostinos. En general, como entre nosotros, se llaman langostinos a los camarones grandes. Para los norteamericanos y para el comercio internacional "Prawn", son los del género Machobrachium, diferentes en apariencia, pues tienen pinzas en sus dos patas anteriores, de éstos el. M Rosembergii es conocido en Venezuela como camacuto. En España es poco usada la voz langostino, con ella se refieren más bien a la gamba, también se le dice quisquilla o esquila al camarón. En Francia el camarón es crevette y ecrevisse los del género Machrobrachium. En Italia el camarón es el gambero y gamberone o mazzancolla algunos de gran tamaño.
Japón y Estados Unidos son los mayores consumidores de camarón. Su presentación y comercialización siguen normas internacionales. Su tamaño y su precio están ajustados al número de unidades que entran en una libra o en un kilo, lo que también determina, en general, su presentación preferida. Los más grandes son hasta 21 kilos ó 10 por libra y aunque pueden llegar hasta más de 1.100 por kilo, en general corrientemente en las pescaderías no pasan de 100 a 120 por kilo. Su comercialización se hace generalmente así: vivos (muy poco, casi exclusivamente en Japón); frescos (no vivos), enteros o sólo la cola; pelados, pelados y desvenados; pelados, desvenados y abiertos como mariposa, que cuando sólo están abiertos hasta el cuarto segmento, inclusive, se llaman estilo Western; pelados con la cola; y en pedazos. También cocidos y congelados, en este caso: enteros; la cola; pelados, pelados y desvenados; y pelados desvenados y empanizados; por último pueden ser congelados individualmente o en bloques generalmente de 2 kilos; además hay los camarones enlatados y los camarones secos.
La melanosis es el desarrollo de manchas negras en la concha y carne del camarón, debido a cambios enzimáticos naturales que se presentan en la membrana bajo la concha, cuando no son bien manejados luego de su captura y no son sometidos inmediatamente al frío y conservados así hasta ser definitivamente empacados y procesados, hasta el consumidor. La melanosis es inofensiva en sí y no es un impedimento para comerlos, pero indica mal manejo después de su captura y por lo tanto provoca desconfianza, por lo que no se acepta en los mercados internacionales. Para evitarla se sumergen en soluciones ácidas, especialmente de ácido bórico y de sulfitos, los cuales deben ser utilizados en cantidades limitadas y bajo estricto control y aun así no son aceptados por algunos países.
El camarón con olor desagradable debe ser rechazado, a veces puede oler a yodo, pero no excesivamente. Se considera que si un camarón en un montón está malo, se debe descartar el montón entero. Los camarones están acusados de contener mucho colesterol. En realidad 100 gramos contienen alrededor de 100 miligramos de colesterol, la tercera parte que en un huevo y si bien son los que contienen más de la mayoría de los productos del mar, es menor que en muchos animales ricos en proteínas. Son ricos en proteínas y bajos en grasas y carbohidratos, conteniendo algo del ácido graso omega-3, considerado reductor del colesterol en la sangre.

Tienen alto contenido de calcio y de fósforo y algunas vitaminas y minerales. Aportan alrededor de 100 calorías por 100 gramos de parte comestible.
Los camarones, como muchos otros alimentos pueden contener salmonella y otras bacterias o virus como E. coli y Vibrio, que causa el cólera y otros, por lo que nunca deben ser consumidos crudos, sino cocidos.

Camarones de granja

Son muchas las ventajas que tienen los camarones de granja sobre los camarones de pesca, tales como:

1. Consistencia en textura y sabor pues son cultivados en ambientes y con alimentos constantes todo el tiempo.
2. Calidad constante pues son cosechados cuando están en óptimas condiciones, y su manejo y cosecha se hace con equipos especializados. Además el tiempo transcurrido desde que son cosechados hasta que se empacan y congelan no pasa de 24 a 36 horas, manteniéndoselos durante ese tiempo cerca de cinco grados centígrados, lo que no se logra en general con los barcos de pesca, salvo muy pocos, y procesadores a la vez.
3. Hay constancia de tamaños, por la organización del proceso de cultivo.
4. Su producción es constante durante todo el año a diferencia de la pesca en meses permitidos, que además debe hacerse por retropesca o pesca de arrastre y cuya abundancia depende de la naturaleza.

Es bueno hacer notar que es lastimoso que muy pocos de nuestros mercados, abastos o pescaderías, a diferencia de los países desarrollados, con estrechos controles sanitarios y con la existencia de consumidores exigentes, están equipados y preparados para mantener, hasta que llegue al consumidor, los excelentes controles de calidad que permite la acuicultura. Sin embargo, dado que probablemente la pesca ha llegado a un límite, cada día la acuicultura será un mayor proveedor del mercado de camarones y se podrán establecer mejores controles para que el producto llegue en las mejores condiciones al consumidor, idénticos a como salen del procesamiento a que son sometidos los camarones de granja.

Camarones con jengibre y salsa de soya

(6 porciones)

• 1 kilo de camarones • 2 cucharadas de vinagre • 1 1/2 cucharada de salsa de soya • 1/2 cucharada de jengibre rallado o 1/4 de cucharadita si es seco, molido • 2 dientes de ajo, machacados • 1 cucharadita de azúcar • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 1 cucharadita de sal • 2 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de escalonia, picadita • 1/2 taza de consomé de pescado o de carne 1/4 de cucharadita de maicena 1 cucharada de agua.

Preparación

1.– Se pelan y se lavan los camarones.
2.– Se mezclan el vinagre, la salsa soya, el jengibre, el ajo, el azúcar, la pimienta y la sal y con la mezcla se adoban los camarones por unos 15 minutos.
3.– En un sartén se pone la mantequilla a derretir. Se agregan los camarones a los que se les ha eliminado el adobo, que se pone aparte, y se fríen hasta dorar, unos 4 minutos en total. Se agregan la escalonia y el adobo. Se fríe 2 minutos. Se agrega el consomé. Se lleva a un hervor y se cocina unos 5 minutos. Se sacan los camarones de la sartén con una cuchara perforada y se ponen en una bandeja al lado. Se agregan a la sartén la maicena disuelta en una cucharada de agua y, revolviendo con cuchara de madera, se cocina 1 minuto. Se retira la salsa del fuego y se agrega a la bandeja con los camarones.

Camarones con ají dulce
(4 porciones)

• 3/4 de kilo de camarones o 500 gramos ya pelados y limpios • 1 limón • 2 cucharadas de aceite • 1/2 taza de cebolla picadita • 2 dientes de ajo machacado • 1/4 de taza de cebollín picadito • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 5 ajíes dulces, 5 cucharadas picaditos • 1 ramita de tomillo o 1/8 de cucharadita si es seco, molido • 1/2 tasa de consomé de pescado • 1 cucharadita de harina • 1 cucharada de perejil picadito

Preparación
1.– Se lavan, se pelan y se les eliminan las venas negras (intestinos) a los camarones. Se enjuagan en agua con limón y luego en agua corriente. Se secan. Se ponen aparte.
2.– En una olla se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla, el ajo y el cebollín. Se fríen hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan la sal, la pimienta, el ají dulce y el tomillo. Se cocina unos 2 minutos. Se agregan los camarones y, a fuego suave, se cocinan hasta secar, unos 15 minutos. Se mezclan el consomé y la harina, se agrega a la olla y se cocina por unos 3 o 4 minutos más. Se agrega el perejil, se revuelve y se retira del fuego.

Camarones en vinagreta
(6 porciones)

Camarones
• 2 kilos de camarones con su concha • 12 tazas de agua • 2 ramitas de tomillo fresco o una cucharadita si es seco molido • 2 ramitas de perejil • 2 ramas de céleri • 2 cebollas pequeñas peladas, cortada en dos; la parte blanca y algo de lo verde de un ajo porro • 1 hoja de laurel • 15 granos de pimienta negra • 2 cucharaditas de sal
Vinagreta
• 1/2 taza de aceite • 2 cucharadas de vinagre • 2/3 de taza de pimentón rojo picadito, sin semillas y sin venas • 1/2 cucharada de ají dulce picadito, sin semillas y sin venas • 1 taza de cebolla picadita • 1 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1 1/4 cucharada de perejil picadito • 20 gotas de salsa picante • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 1/2 cucharadita de sal • 3 cucharadas de encurtido en mostaza picaditos • 1 diente de ajo machacado

Preparación
1.– Se lavan los camarones en agua corriente.
2.– En una olla se ponen el agua, unas 12 tazas, el tomillo, el perejil, el céleri, las cebollas, el ajo porro, el laurel, la pimienta y la sal. Se lleva a un hervor y se cocina por 5 minutos.
3.– Se agregan los camarones. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan por 10 a 12 minutos o hasta que estén rojos. Se escurren. Se dejan enfriar. Se pelan y se les quita la tripa negra o intestino que tienen casi superficialmente por encima a todo lo largo. Se enjuaga bajo agua corriente.
4.– Se prepara una vinagreta revolviendo muy bien el aceite, el vinagre, el pimentón, el ají dulce, la cebolla, el tomate, el perejil, la salsa picante, la pimienta, la sal, el encurtido y el ajo.
5.– Se mezclan con los camarones. Se revuelven bien y se mete en la nevera por lo menos con 6 horas de anticipación.
6.– Unos 15 minutos antes de servir se sacan de la nevera. Se revuelven bien antes de llevarlos a la mesa. Se sirven fríos.

Risotto con azafran



INGREDIENTES

5 tazas de Consomé o Caldo de Carne; 1/2 a 1 cucharadita de sal; 1 a 1/2 cucharadita de azafrán (no se recomienda usar onoto); 2 cucharadas de mantequilla, sin sal; 2 cucharadas de aceite vegetal; 1 cebolla mediana, picadita, alrededor de 1/2 taza; 1 ó 2 cucharadas de tuétano de res, (opcional); 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida; 1 taza de arroz; 1/2 taza de vino blanco, muy seco; 1 cucharada más de mantequilla para agregar al final; 1/2 taza de queso parmesano, rallado.

1.- En una olla se pone el consomé con la sal para calentarlo, sin llegar a hervir, manteniéndolo a fuego suave, a punto de hervor, mientras se prepara el risotto.
2.- En una taza de ese consomé se pone aparte el azafrán seco a remojar.
3.- En otra olla pesada de acero inoxidable se ponen al fuego la mantequilla (2 cucharadas) y el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan el tuétano picadito y la pimienta. Se cocina 2 ó 3 minutos más o hasta derretir el tuétano.
4.-Se agrega el arroz y, revolviendo constantemente para cubrir con grasa cada grano y, con cuchara de madera para evitar partir el arroz, se cocina por 1 minuto o hasta que el arroz esté brillante.
5.- Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente.
6.- Se agrega gradualmente el consomé (1/2 taza cada vez para esta cantidad de arroz.) Al arroz no se le debe agregar mucho líquido a la vez y se debe revolver constantemente para que no quede completamente sumergido nunca (no es una sopa) y debe rasparse el fondo y orillas de la olla para que no se pegue, pues puede quemarse. Se agrega más consomé cuando haya sido completamente absorbido el que se agregó anteriormente, unos 2 minutos cada vez. El consomé con el azafrán se debe agregar las últimas dos veces pues es mejor no cocinar demasiado el azafrán. Se sabe que el risotto está a punto, a los 25 minutos aproximadamente después de agregado el arroz cuando, al morder un grano, se sienta cocido, pero firme. El risotto debe presentar un aspecto cremoso, los granos separados entre si, pero todo unido por una crema.
7.- Al retirarlo del fuego, se le revuelve vigorosamente la cucharada restante de mantequilla y luego el queso. Debe llevarse de inmediato a la mesa. En la mesa cada uno puede agregar más queso parmesano rallado.

Risotto con camarones

(4 porciones)

• 3/4 de kilo de camarones cocidos, o 250 gramos de carne cocida de camarón, sin la vena, cortada en pedazos, más bien pequeños • 5 tazas de agua o de consomé de pescado • Unas 20 a 25 hebras de azafrán • 2 cucharadas de mantequilla • 1 cucharada de aceite • 1 taza de cebolla, picadita • 2 dientes de ajo, machacados • 1/2 cucharadita de tomillo, seco, molido, o 2 ramitas, si es fresco • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1 cucharada de mantequilla o de aceite • 1 taza de arroz • 1/2 taza de vino blanco, seco • 2 cucharadas más de mantequilla • 1/2 taza de queso parmesano, rallado finamente (opcional)

Preparación
1.– Se corta la carne de camarón en pedazos más bien pequeños.
2.– En una olla se pone al fuego el agua o el consomé. Se lleva a un hervor y se mantiene a fuego muy suave, casi a punto de hervir pues se utilizará en esa forma. En una taza de ese consomé, se pone aparte el azafrán seco a remojar.
3.– En otra olla, donde se prepara el risotto, se ponen la mantequilla, el aceite, la cebolla, el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta y se cocinan hasta marchitar la cebolla, unos 3 ó 4 minutos. Se agregan los camarones y se cocina unos 3 minutos. Se sacan los camarones del caldero con una cuchara perforada, escu rriéndole bien la grasa y se pone aparte.
4.– Se agrega una cucharada de mantequilla o de aceite a la olla y se agrega el arroz y, revolviendo, se cocina hasta que el arroz esté brillante y cubierto por la grasa, 1 minuto.
5.– Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente, unos 2 minutos.
6.– Se agrega gradualmente el agua o el consomé caliente, 1/2 taza cada vez y se cocina, revolviendo constantemente hasta que se consuma completamente para agregar la siguiente. Se agregan los camarones después de agregadas y consumidas 6 porciones (3 tazas) del consomé. El azafrán se agrega después de agregadas 7 a 8 porciones de agua o de consomé. Se comprueba el punto de sal y de pimienta y se cocina hasta que el arroz se sienta cocido, pero firme, unos 25 minutos desde que se agrega el arroz a la olla. Se eliminan las ramitas de tomillo si se le ha utilizado fresco. Se apaga el fuego y se le revuelven las 2 cucharadas restantes de mantequilla y, si se quiere, el queso parmesano. Se sirve de inmediato.
CONSEJOS
Los camarones son una fuente de hierro, calcio y niacina
Los camarones de aguas cálidas (nuestro caso) son relativamente bajos en contenido de colesterol, 38 a 96 mg, por 100 g de su carne cocida, al contrario de los de aguas frías, alrededor de 140 mg/100g
La grasa contenida en la carne del camarón es mayormente compuesta de ácidos grasos poliinsaturados, alrededor de 70% de esos ácidos grasos son omega-3, que se estima favorece la eliminación del colesterol, no siendo cierta la afirmación de que los camarones tienen excesivo contenido de colesterol
Acaba de ser lanzado al mercado el Pomar Frizzante,de las bodegas Pomar, un nuevo vino con sólo 10 grados de alcohol y delicadas burbujas, fresco, afrutado y de agradable aroma, para tomar muy frío, a unos 6 grados y amenizar gratamente una relajante tertulia

Las caraotas en el mundo

Las caraotas que comemos corrientemente, semillas de plantas leguminosas, Phaseolus, son, sin duda uno de los aportes más importantes de América a la alimentación de la humanidad. Con un contenido apreciable de proteínas, cocidas aportan alrededor de 8,5%, son una de sus fuentes baratas, y aunque no contienen todos los aminoácidos requeridos por el organismo, estos se

complementan con el arroz u otro cereal, que tampoco los tiene, pero que forman una magnífica combinación para la ingesta de proteínas. Aportan además unas 115 calorías por cada 100 gramos cocidas y contienen alrededor de 19% de carbohidratos complejos, que deben ser desdoblados antes para ser asimilados, por lo cual no son tan engordantes como parecían ser. Además su contenido en fibra es también importante por lo cual alivian muchos desórdenes intestinales, evitando laxantes y la formación de hemorroides así como en la eliminación de toxinas y contribuyendo a decrecer el colesterol. Contienen además vitaminas y microelementos, y poca grasa, 0,3% que, sin embargo, debe agregárseles siempre en pequeña cantidad.

Desgraciadamente las caraotas no forman parte de la cesta básica, que deberían serlo, ni tienen ninguna consideración que las haga económicamente accesibles a los más pobres, lo cual sí lo era hasta hace algunos años, los años cincuenta, cuando las caraotas negras, el arroz y el plátano, eran platos obligados en el almuerzo del venezolano y a veces presentes en su desayuno con arepa, o pan, combinaciones más o menos similares y complementarias de aminoácidos, o en la cena como un acompañante. Las caraotas nunca han sido plato elegante, pero sí favoritas de los pueblos que son sabios por naturaleza para escoger los alimentos que les conviene cuando lo pueden hacer en libertad y sin limitaciones económicas. Son además ricas en ácido fólico, cada día más apreciado por los nutricionistas. Han sido alimento popular, doméstico y sustancioso de presencia diaria no sólo en América, sino en Europa donde, en las versiones que hoy ofrezco, no del todo ortodoxas, de Cassoulet, plato de la región de Lauguedos en el sur de Francia, donde tres versiones, el de Castelnaudary, el padre, el de Carcassomme, el hijo, y el de Toulouse, el Espíritu Santo, se disputan la verdadera autenticidad, pero de importancia en todo ese país. Asimismo, la Pasga e Fagioli, célebre sopa italiana y, por último, originalmente hecha con habas, aunque también hoy con alubias o judías (caraotas), la Fabada Asturiana, también hoy adaptada, como las anteriores en esta página a nuestras caraotas blancas.

Platos consistentes para ser comidos especialmente de día y no tener así inconvenientes para dormir.

Las caraotas son plato popular importante en muchos países. No hay región de España, Italia y Francia que no las utilice en platos regionales populares. En EEUU son muy populares las Boston Baked Beans (Caraotas horneadas al estilo de Boston) y el Chile con carne y caraotas. En México, Brasil, el Caribe y Centro América son, asimismo, muy populares las caraotas. Para completar los Phaseolus americanos no se puede dejar de referirse a las vainitas, que en realidad son las vainas de las caraotas cuando están tiernas, también difundidas por todo el mundo y con las cuales se pueden hacer excelentes preparaciones de toda clase, por sí mismas, además de que siempre son un excelente acompañante.

Puccini, gastrónomo

Se dice que a Giácomo Puccini le gustaban mucho las caraotas, cuyos guisos en Roma se denominan "fagiolata", de acuerdo con versiones de gastrónomos aficionados a la ópera que creen oir un diálogo campanil en el Preludio del 3er acto de Tosca. Puccini pasó varios días en Roma antes de escribir ese famoso Preludio, inspirándose en las madrugadas para sentir la llegada del amanecer y así a través de su música reproducirlo en ese trozo de música. En él se oye, a distancia, la voz de un "pastorcito" o joven vendedor callejero, que ofrece a esas horas productos frescos de la Campiña romana, entre ellos caraotas (fagioli) frescos.

De seguidas se inicia un diálogo de campanas, muchas en Roma por la gran cantidad de iglesias que en ellas se encuentran. Se supone que el diálogo lo inician las campanas de Santa María Maggiore (mayor) diciendo: "abbiamo fatto le fagioli, abbiamo fatto le fagioli, abbiamo fatto le fagioli (hemos hecho las caraotas o judías). Respondiendo las campanas de San Juan de Letrán: "Con que, con que, con que" (Conqué?) e intervinienen las de la basílica menor de La Cruz de

Jerusalén diciendo: "Con le cotichelle, con le cotichelle, con le cotichelle") (con la piel del cochino, chicharroncitos), una fagiolata, plato que parece hacía delirar a Puccini.

Generalidades y consejos

A pesar de que las caraotas negras son un plato nacional, cada región y casi cada casa venezolana las prepara de modo diferente y cada uno cree que las suyas son las mejores, como las hallacas. La receta que incluyo en esta página no corresponde ni a la sopa de caraotas ni a las caraotas fritas, puede comerse de las dos maneras y en el pabellón, pues son un poco más secas que una sopa y más aguadas que las fritas. Vale la pena probarlas. Es costumbre remojar en agua las caraotas desde el día anterior, para hidratarlas. Esa costumbre no es necesaria cuando se cocinan en olla de presión que es la manera más rápida de prepararlas, además de que siempre quedan blandas.

Es costumbre agregarles bicarbonato de sodio para cocinarlas, pues se supone se ablandan así mejor. Esta práctica no es recomendable, pues se destruye parte de la tiamina que contienen y se hacen menos digeribles sus aminoácidos. Las caraotas continenen hierro y por eso deben consumirse con alimentos ricos en vitamina C: cítricos, repollo, pimentón.

Deben sazonarse al final para evitar que no se ablanden completamente, asimismo algunos las hierven 10 minutos, le cambian el agua y las cocinan nuevamente hasta ablandar para evitar los gases que a veces producen. Si se cocinan en olla corriente se debe hacer a fuego más bien bajo.

Fabada

(6 porciones)

Ingredientes

250 gramos de lacón (paleta de cochino) curado • 250 gramos de codillo de cochino salado • 300 gramos de caraotas blancas • 10 tazas de agua • 3 a 4 chorizos de Extramadura • 200 gramos, cortados en pedazos de 2 a 3 centímetros de largo • 1 cebolla grande cortada en dos, cada parte clavada con un clavo de especia, (l clavo opcional) • 1 cabeza de ajo pequeña, semipelada y lavada • lo blanco de un ajo porro con algo de lo verde • 1 hoja de laurel • 6 granos de pimienta negra • 30 hebras de azafrán, (tostadas sobre la tapa de una olla al fuego) o alrededor de 1/4 de cucharadita molido • 1 cucharadita de sal; 1/8 de cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida

Preparación:

1.- El día anterior se pasan por una llama el lacón y el codillo para eliminarles el pelo que tengan, se cepilla y se ponen a remojar y desalar en agua que los cubra hasta el día siguiente, cambiando el agua varias veces.

2.- También el día anterior se ponen a remojar las caraotas.

3.- Cuando se va a preparar la fabada, se ponen en una olla grande el gua, el lacón, el codillo, las caraotas, los chorizos, la cebolla, el ajo, el ajo porro, el laurel y los granos de pimienta. Se lleva a un hervor y se cocina por 1 hora, con la olla medio tapada.

4.- Se agregan el azafrán, la sal y la pimienta y se continúa cocinando por 45 a 60 minutos a fuego mediano o hasta que las caraotas estén blandas. Se retira del fuego y, cuando se va a servir, se cortan las carnes en pedazos y se presentan aparte en una bandeja.

Pasta e fagioli

(6 a 8 porciones)

• 1/2 kilo de caraotas blancas • agua para remojarlas • 1/2 taza de aceite • 1 taza de cebolla, rallada finamente • 2 dientes de ajo, machacados • 1/2 pimentón rojo, sin semillas y sin venas, triturado con 3 cucharadas de agua • 10 tazas de consomé de carne sin sal o de agua • 1/4 de cucharadita de pimienta molida • 4 chorizos tipo español de Extremadura, unos 250 gramos, o la misma cantidad de salchicha italiana • 3 1/2 cucharaditas de sal • 250 gramos de pasta menuda, preferiblemente tubitos pequeños y cortos • 15 gotas de salsa picante • 2 cucharadas de perejil, picadito (opcional)

Preparación:
1.- Se escogen las caraotas y, la noche anterior o con unas 8 horas de anticipación, se ponen a remojar las caraotas en suficiente agua que las cubra. Se escurren y se enjuagan bien.
2.- En una olla pesada se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y los ajos y se cocinan por unos 5 minutos. Se agrega el pimentón y se cocina unos 4 minutos más.
3.- Se agregan las caraotas a la olla, se revuelven y se agregan el consomé o el agua y la pimienta. Se revuelve. Se lleva a un hervor y, a fuego mediano, se cocinan por 40 minutos. Se agregan los chorizos, sin la piel y cortados en ruedas delgadas, y se cocina por unos 15 minutos más.
4.- Se le agregan la sal y la pasta. Se continúa cocinando hasta que la pasta esté "al dente", unos 10 minutos. Se agregan la salsa picante y alrededor de 4 o 5 cucharadas de las caraotas trituradas con 1 taza de liquido de la sopa, para engruesar el caldo, se cocina unos 5 minutos y se retira del fuego. Se adorna con el perejil picadito.

Ensalada de papas con vainitas
(4 a 6 porciones)

• 450 gramos de papas, unas 3 tazas, en ruedas • 1 cucharadita de sal • 350 gramos de vainitas, unas 2 1/2 tazas en trocitos de unos 3 centímetros • 3 tazas de agua • 2 cucharadas de sal, para cocinarlas y agua con hielo, todo para conservarles el color verde • 1 cebolla mediana, unos 150 gramos, en ruedas delgadas
Vinagreta:
• 1/3 de taza de aceite • 2 cucharadas de vinagre • 1 cucharadita de mostaza preparada • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1 cucharadita de sal

Preparación:
1.- Se lavan, se pelan y se cortan en ruedas de papas. Se ponen en una olla con agua que las cubra, unas 3 tazas y 1 cucharadita de sal. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta ablandar, unos 15 minutos.
2.- Se les eliminan las puntas y las hebras a la vainitas. Se cortan en pedazos de unos 3 centímetros de largo y se lavan. Se ponen en una olla con agua que las cubra, unas 3 tazas, y 2 cucharadas de sal. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta ablandar, unos 15 a 20 minutos. Se retiran del fuego, se escurren y se pasan inmediatamente a un envase con agua y hielo y se escurren nuevamente.
3.- En un envase se mezclan las papas, las vainitas y la cebolla y se le revuelve la vinagreta que se ha preparado mezclando todos sus ingredientes en un frasco y batiéndola vigorosamente hasta emulsionarla bien. Se sirve de inmediato.

Ensalada de vainitas
(6 porciones)

• 1/2 kilo de vainitas tiernas, cortadas en pedazos de 2 a 3 centímetros, unas 5 tazas ya cortadas, comprar 600 gramos • 5 tazas de agua • 2 cucharaditas de sal

Vinagreta:

• 1/3 de taza de aceite • 3 cucharadas de vinagre, 2 cucharaditas de sal • 2 cucharadas de agua • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1 cebolla mediana cortada en dos y luego en ruedas

Preparación:

1.- Se lavan y quitan las puntas a las vainitas. Se les quitan las hebras laterales si las tienen y se cortan en pedazos de 2 a 3 centímetros. En una olla se ponen las 5 tazas de agua con la sal. Se lleva a un hervor y se agregan las vainitas. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan destapadas por 15 minutos o hasta que las vainitas estén blandas, pero todavía firmes.

Cassoulet (caraotas blancas guisadas)

(6 a 8 porciones)

• 400 gramos, 2 tazas de caraotas blancas, ya escogidas • unos 75 gramos de tocino salado (tocineta salada, no ahumada) • 75 gramos de cuero de cochino • 1 limón • 1 zanahoria mediana, pelada y entera • 1 cebolla mediana clavada con 3 clavos de especia • 1/4 de cucharadita de tomillo seco, molido • 3 dientes de ajo, pelados, enteros • 10 a 12 granos enteros de pimienta negra • 1 hoja de laurel • 3 ramitas de perejil • 2 tallos de céleri con sus hojas • 8 tazas de agua hirviendo • 2 o 3 cucharadas de grasa de ganso o de cochino, preferiblemente la primera • 500 gramos de carne de cochino sin grasa, en pedazos medianos • 250 gramos de carne de cordero sin grasa • 2 cucharaditas de sal • 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida • 1 taza de cebolla, picadita • 2 dientes de ajo, machacados • 1/4 taza de lo blanco del cebollín picadito • 1/2 taza de céleri, pelado y picadito • 1 taza de tomate, picadito, sin piel y sin semillas • 1 1/2 taza de consomé de carne • 150 gramos de chorizo de cochino fresco • 150 gramos de salchicha o chorizo de cochino con ajo • 4 piezas de confit de pato, 400 gramos (opcional) • 1 o 2 cucharaditas de azúcar • 2 o 3 cucharadas de pan seco, tostado, molido

Preparación:

1.- Se escogen las caraotas, eliminando las malas y las impurezas. Se ponen en un envase con agua que las cubra y se dejan en remojo hasta el día siguiente, unas 10 a 12 horas. No debe excederse el tiempo pues se hacen indigestas. Cuando se van a preparar se escurren y se lavan. Se ponen aparte.

2.- Se pone el tocino salado en una olla con agua que lo cubra. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano por unos 4 a 5 minutos. Se escurre. Se lava el cuero de cochino y se frota con limón. Se enjuaga bien. El cuero y el tocino salado se amarran con una cuerda.

3.- En una olla pesada o en un caldero se ponen el tocino salado y el cuero de cochino amarrados, se agregan las caraotas que se tienen aparte, la zanahoria, la cebolla, el tomillo, los ajos, los granos de pimienta y el laurel, éstos tres últimos en una bolsita para eliminarlos posteriormente, igualmente el perejil amarrado con el céleri. Se agrega el agua de manera que cubra las caraotas. Se lleva a un hervor, se tapa, se pone a fuego mediano y se cocina por 1 hora, hasta que las caraotas estén tiernas.

4.- Entretanto, en una olla o caldero se pone la grasa de ganso o de cochino, preferiblemente la primera. Se agregan las carnes de cochino y de cordero previamente sazonadas con la sal y la pimienta y se fríen hasta dorar bien, unos 15 minutos. Se agregan la cebolla, el ajo, el cebollín y el céleri restantes y se cocinan hasta marchitar unos 4 minutos. Se agregan el tomate y el consomé y se cocina 5 minutos, se pone a fuego mediano y se cocina tapado hasta ablandar la carne, unos 30 minutos.
5.- Se pasa todo esto y las caraotas a un caldero u olla grande y pesada. Se agregan los chorizos, la salchicha, el confit, si se tiene, y el azúcar. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano por 30 minutos, hasta que las caraotas estén blandas, pero enteras.
6.- Se precalienta el horno a 350 grados. Se separan las carnes y los embutidos de las caraotas. Se cortan los embutidos y las carnes en ruedas delgadas y pedazos pequeños.
7.- En una terrina o envase que pueda ir al horno, se ponen capas sucesivas de caraotas, carnes y embutidos. Se termina con una capa de embutidos. Se agrega líquido de las caraotas hasta casi cubrirlas. Se rocía con pan seco molido por encima y se mete, tapado, al horno por 60 minutos. Se destapa y se continúa horneando por 15 minutos más. Se lleva a la mesa en el mismo envase en el cual se ha horneado.
RECOMENDACIONES
• Conviene agregar una cucharada de aceite al cocinar las caraotas para evitar la excesiva formación de espuma, la cual se debe eliminar cuando se forma
• Si se van a usar frías deben dejarse enfriar en el agua en la que se cocina para evitar que se les arrugue la piel
• Las caraotas deben tener la piel lisa, brillante y de color vivo y sin agujeritos que indicarían la presencia de animalitos en su interior y en ese caso desecharlas en su totalidad
•Si algunas flotan al cocinarlas se le agrega algo de agua helada, para que se introduzcan en ella completamente
• Cocinadas pueden guardarse por cinco días en la nevera y por tres meses en el congelador. Crudas pueden guardarse por varios meses en el congelador en envase herméticamente tapado, si es posible con uno o dos ajíes secos

Las apreciadas negritas: El pabellón y el pistraque

Hace pocas semanas me referí en esta página a las caraotas bajo el título "Las caraotas en el mundo", Producto americano, las caraotas, por sus características nutricionales y excelencia de los platos que con ellas pueden prepararse, han pasado a ser la base de platos nacionales de diferentes países: el "cassoulet", la "fabada", la "pasta e Gaffioli", las "baked beans" y muchos otros. En esa página dejé fuera a las caraotas negras, por la importancia que para nosotros tienen en la alimentación tradicional. Conjuntamente con la carne frita (a cuyas diferentes modalidades me referiré la próxima semana) y el arroz blanco constituyen, en primer lugar, nuestro típico y popular pabellón y el menos conocido pistraque con carne asada en forma de rostbeef en lugar de la carne frita. Originalmente platos caraqueños, hoy difundido el primero en todo el país y el segundo olvidado. Las caraotas negras eran uno de los productos agrícolas más cosechados en el Valle de Caracas, antes de ser urbanizado, especialmente en Chacao donde se producían, las mejores de todas, en lo que es hoy el Country Club, Las Castellana, Altamira, Los Palos Grandes. También se cultivaban en regiones de los estados Miranda, Aragua y Carabobo, muy particularmente en los Valles del Tuy.
El pabellón era plato obligado cada semana en las casas de Caracas, en la mesa de pobres y ricos, y los otros días no faltaban las "negritas fritas" en los almuerzos, aun en restaurantes, los populares especialmente. Actualmente, si bien es uno de nuestros platos nacionales, cada día lo

vemos menos en nuestras mesas, aduciéndose que es de laboriosa preparación. Por mi parte creo que con esa ola de "refinamiento" y buenos modales mal entendidos, en los últimos años, el pabellón empezó a ser mal visto por la forma, aparentemente ordinaria y aparentemente poco refinada de revolver en un plato las caraotas, la carne y el arroz para estructurar el pabellón y agregarle tajadas de plátano fritas para el "pabellón con baranda" y aun para los más golosos colocar encima un huevo frito, para tener entonces un "pabellón a caballo", a veces también con un chorrito de aceite de oliva o el consabido picante en el caso de ser como sopa y hasta queso blanco duro rallado en el caso de las caraotas fritas, lo que visto con los ojos de hoy podría ser el alimento de todo un día o mes. Se olvidan que el pabellón es una preparación que se termina de hacer en el plato. Esa es la forma de comerlo desde su origen. Es un aspecto de nuestra idiosincrasia. No hay razón para avergonzarse por ello, aun delante de extranjeros que no lo hayan comido o visto comer con anterioridad, en ese caso nos toca explicar como lo hacemos o como nos gusta hacerlo. Hay platos internacionales que se deben comer con la mano y nadie se avergüenza por ello. Conviene recordar que el pabellón puede ser a base de sopa de caraotas, probablemente el tradicional que, como caraqueño por nacimiento, es mi preferido, sin que por eso lo rechace cuando es a base de caraotas fritas, el más corriente hoy día, en ambos casos un plato excelente y delicioso.
El pistraque es un plato originado y quizás restringido a las ricas haciendas de café del Valle de Caracas y de las montañas de los alrededores. Era plato de los dueños y de la peonada al mismo tiempo, cuando se hacía. En el pistraque la carne frita se reemplaza por una buena tajada de carne asada roja, como roastbeef, de punta trasera, ganso o, cuando es lujoso, de lomito, que cada uno lo cortaba antes de comenzar a comerlo y con el huevo frito y cebolla y ají dulce o poco picante picaditos que se le agregaban en la mesa, todo revuelto en el plato. Constituye, como el pabellón, una excelencia gastronómica. El pistraque tiene otras diferencias con el pabellón, las caraotas no son ni como sopa ni fritas, son más bien caraotas guisadas (véase receta) más secas que una sopa y más húmedas que las fritas, quizás ligeramente asopadas. Además era costumbre que el pistraque se condimentará en la mesa con cebolla picadita y ají poco picante que puede ser también ají dulce. Quizás el pistraque era la versión más lujosa y local del pabellón. Es interesante decir como curiosidad, que en el Diccionario de la Lengua española, 1984, aparece: pistraque o pistraje: (Despectivo de pisto). m.fam.Licor, condimento o bodrio desabrido o de mal gusto. Bodrio: ... II Cosa mal hecha, desordenada, de mal gusto. No sé qué sería primero, la impresión de ver comer el pistraque o el buen conocimiento de la lengua por nuestros hacendados caraqueños de antaño. En Barlovento se conoce como pistraque una mezcla de harina tostada de maíz cariaco, azúcar, leche y clavo de especia, reservando la denominación de atol para cuando se utiliza harina de trigo, palabra que a su vez viene de atollí o atole, en México, allí denomina a base una bebida a base de harina de maíz.

Caraotas negras fritas

(8 a 10 porciones)

• 1/2 taza de aceite • 3/4 de taza de cebolla picadita • 4 tazas de sopas de caraotas, preparada según receta • 8 cucharadas de papelón rallado

Preparación:

1.- En una sartén se calienta el aceite, se agrega la cebolla y se fríe hasta que esté bien dorada, unos 8 minutos. Se agregan las caraotas y revolviendo, se continúa cocinando unos 2 ó 3 minutos. Se agrega el papelón y se fríe a fuego lento unos 10 a 15 minutos más o hasta que sequen un poco, pero que estén todavía jugosas. Se acompañan generalmente con arroz blanco. Servidas

conjuntamente con arroz blanco, carne frita o carne mechada y tajadas de plátano fritas constituye una de las formas del plato típico venezolano que se denomina pabellón.
Nota:
La sopa de caraotas a usar debe ser preparada el día anterior, por lo menos.

Caraotas negras con arroz fritos "moros y cristianos"
(6 porciones)

• 1/4 taza de aceite • 1/2 taza de cebolla picadita • 3 tazas de sopa de caraotas, preparada según receta • 4 cucharadas de papelón rallado • 2 tazas de arroz blanco cocido, preparado según receta

Preparación:
1.- En un caldero o sartén se pone el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y se fríe hasta que esté bien dorada, unos 8 minutos.
2.- Se agregan las caraotas, se lleva a un hervor y se fríen por 5 minutos.
3.- Se agrega el papelón, se revuelve y se fríen por unos 2 minutos más. 4.- Por último se agrega el arroz y revolviendo, se fríen por unos 2 ó 3 minutos. Nota: La sopa de caraotas a usar debe ser preparada desde el día anterior, por lo menos.

Crema de caraotas negras
(6 a 8 porciones)

• 5 tazas de sopa de caraotas negras, preparada según receta • 2 1/2 tazas de agua • 2 cucharadas de azúcar • 1/4 de taza de aceite • 1/3 de taza de cebolla rallada • 1 1/2 cucharadita de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida

Preparación:
1.- En el vaso de una trituradora se ponen las caraotas, el agua y el azúcar. Se tritura muy bien durante unos 20 a 30 segundos.
2.- Se cuela por un colador de alambre, ayudándose con cuchara de madera.
3.- Se prepara un sofrito poniendo en un caldero pequeño el aceite a calentar, se agrega la cebolla y se fríe hasta que comienza a dorar, unos 7 minutos. Se pone aparte.
4.- Se lleva la crema de caraotas nuevamente a un hervor y se le agrega el sofrito colado por un colador de alambre que se ha introducido en parte en la crema apretando los sólidos contra las paredes del colador con cuchara de madera. Se le agrega también la sal y la pimienta y se cocina a fuego lento unos 5 minutos más. Puede servirse acompañada de trocitos de pan tostado con mantequilla.

Caraotas negras guisadas
(8 porciones)

• 1/2 kilo de caraotas negras • 10 tazas de agua • 1/8 de cucharadita de bicarbonato de sodio • 1 cebolla mediana cortada en dos • 1/2 pimentón rojo, sin venas y sin semillas • 1 ají dulce, sin venas y sin semillas • 200 gramos de papelón en pedacitos 2 cucharadas de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta molida • 1/16 de cucharadita de comino molido
Sofrito
• 3/4 de taza, unos 100 gramos de tocino salado, picadito • 1/4 de taza de aceite • 3/4 de taza de cebolla, rallada gruesa • 3 dientes de ajo, machacados

Preparación:
1.- Se escogen las caraotas eliminándoles las partes malas y las impurezas.
2.- En una olla de presión se ponen las caraotas con las tazas de agua, bicarbonato, la cebolla cortada en dos, el pimentón y el ají dulce. Se cierra la olla. Se lleva a un hervor, se pone a fuego mediano y se cocina por 60 a 70 minutos, hasta ablandar.
3.- Se retira la olla del fuego, se deja enfriar para destaparla sin peligro y se eliminan la cebolla, el pimentón y el ají dulce y en adelante se continuará usando la olla como una olla corriente.
4.- Entretanto en un caldero pequeño al fuego se prepara el sofrito. Se pone el tocino en el caldero y se fríe hasta dorar, unos 8 minutos. Se eliminan los trocitos de tocino, conservando la grasa en el caldero, alrededor de 2 cucharadas. Se agrega 1/4 taza de aceite, se pone a calentar. Se agregan la cebolla y el ajo y se cocinan revolviendo hasta dorar, unos 8 a 10 minutos, se retira del fuego y se pone aparte.
5.- Se agrega el sofrito a la olla con las caraotas. Se agregan también el papelón, la sal, la pimienta y el comino, se lleva a un hervor y se cocina, revolviendo de vez en cuando, por unos 20 minutos más, hasta reducir el líquido. Se retira del fuego. Las caraotas deben quedar con poco líquido, pero no completamente seca.

Puré de caraotas negras
(4 porciones)

• 1/2 kilo de caraotas negras, limpias y escogidas • 3 tazas de agua • 1/2 pimentón rojo-verde • 1 cebolla mediana, cortada en dos • 3 cucharadas de aceite • 1/4 taza de cebolla, rallada finamente • 2 dientes de ajo, machacados • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 4 cucharadas de azúcar • 1/8 de cucharadita de comino, molido (opcional) • 1/2 taza de agua donde se cocinaron las caraotas

Preparación:
1.- Se escogen las caraotas. Se lavan. Se escurren. Se ponen en una olla a presión con el agua, el pimentón y la cebolla. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta ablandar, unos 60 a 70 minutos. Se retira del fuego. Se pone la olla bajo agua corriente por unos 30 segundos para poder bajar la presión de la olla y abrirla con seguridad. Se cuelan y se escurren las caraotas. El líquido se pone aparte.
2.- Se ponen las caraotas en un colador fino de alambre y se trituran con un mazo para obtener un puré.
3.- En una olla se pone el aceite a calentar, se agregan la cebolla y el ajo y se cocinan hasta marchitar, unos 2 ó 3 minutos.
4.- Se agregan el puré, la sal, la pimienta, el azúcar, el comino, si se quiere, y la 1/2 taza de agua donde se cocinaron las caraotas. Se bate con una cuchara de madera o con un batidor de alambre y se cocina hasta secar, unos 5 minutos.

Sopa de caraotas negras
(9 a 10 porciones)

• 3/4 kilo de caraotas negras, unas 4 tazas • 10 tazas de agua • 1 cebolla mediana cortada en dos • 1/2 pimentón rojo, sin venas y sin semillas • 350 gramos de papelón en pedazos pequeños • 3 1/4 cucharaditas de sal • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 6 a 8 tazas de agua • 1/2 taza de tocino salado cortado en pedacitos muy pequeños o 4 a 6 tajadas de tocineta picadita •

1/3 de taza de aceite • 1 taza de cebolla rallada • 3 dientes de ajo machacados • 2 cucharadas de aceite, opcional

Preparación:
1.- Se escogen las caraotas eliminándoles toda clase de impurezas. Se lavan en agua corriente desechando las que floten.
2.- En una olla de presión de 10 litros de capacidad se ponen al fuego las caraotas con las 10 tazas de agua, la cebolla cortada en dos y el pimentón. Se llevan a un hervor, se baja un poco el fuego y se cocinan hasta que ablanden, unos 60 minutos aproximadamente.
3.- Se retira la olla del fuego, se deja enfriar para destaparla sin peligro. Se le eliminan el pimentón y la cebolla y en la misma olla, destapada y usada como una olla corriente, se le agregan el papelón, la sal, la pimienta y unas 6 a 8 tazas de agua. Se lleva a un hervor y se cocinan por 20 minutos o hasta que estén blandas pero firmes, cuidando de quitarle la espuma que pueda formarse.
4.- Entretanto en un caldero se fríen los trocitos de tocino o tocineta hasta que estén muy dorados, unos 10 minutos. Se eliminan luego los sólidos conservando en el caldero la grasa, alrededor de 1/2 taza.
5.- Se agrega 1/2 taza de aceite al caldero donde se tiene la grasa del tocino o tocineta, hasta tener en total 2/3 de taza de grasa en total. Se agregan la cebolla rallada y el ajo machacado y se sofríen hasta que doren bien unos 7 a 10 minutos. Todo se agrega a la olla que contiene las caraotas, que se continúan cocinando a fuego mediano hasta que el caldo espese un poco, unos 30 minutos más. Al llegar a este punto y ya cuando se van a servir, se les revuelven, si se desea, las 2 cucharadas de aceite. Se sirven calientes como sopa, solas o acompañadas de arroz blanco, que cada persona mezcla en su plato. Puede conservarse en la nevera por 1 semana. Nota: Servida conjuntamente con arroz blanco, carne frita o carne mechada y tajadas de plátano fritas constituye una de las formas del plato típico venezolano que se denomina pabellón.
CONSEJOS
• Cuando el pabellón es a base de sopa de caraotas, conviene servirlo en plato hondo, en el caso de caraotas fritas, en plato llano. Creo preferible el primero, más tradicional, quizás por esa verdad indiscutible: "comemos infancia"
• Las caraotas en cualquier forma se comen dulces en Caracas, con papelón o azúcar. En casi todo el resto del país se acostumbran sin dulce
• El pistraque se servía en plato llano. Vale la pena ensayarlo
• Algunos agregan comino en la preparación de las caraotas. Es una especia difícil de usar por su fuerte sabor. Conviene utilizarla en pequeña cantidad
• Es costumbre, particularmente en los llanos, agregar queso blanco rallado en el plato a las caraotas fritas. En Caracas, se acostumbra agregarle aguacate en pedazos a la sopa de caraotas y algunos un chorrito de aceite de oliva y picante

Las otras carnes
Producto de la iniciativa privada que en algunos casos lleva a productores a incursionar en un mercado competido, apoyados solamente por el deseo de materializar ideas, proyectos e ilusiones, comienzan a ser ofrecidos a nivel de consumidor dos tipos de carne con la esperanza de crear un mercado que, a la vez de rentable, anime a otros a seguir el mismo camino que consolide ese mercado. Se trata de experiencias como la de los hatos Santa Luisa, La Guanota y la Hacienda La Fundación, ubicados cerca de San Fernando de Apure y Yaracuy. En esas experiencias se comienza ahora a cosechar el producto de muchos años de pruebas. El primero a producir animales para carne de ternera y el segundo para establecer un rebaño de búfalos,

originalmente para la producción de leche, pero que ha animado a otros ganaderos a establecer rebaños de búfalos dedicados a la producción de carne.

TERNERA

La ternera que se obtiene en los países que la producen está sometida a regulaciones, a objeto de obtener carne blanca o rosada, muy tierna, por tratarse de animales jóvenes bien desarrollados y sometidos a cuidados especiales. Esa carne se considera una delicadeza y su precio al consumidor es por lo general más alto que la carne vacuna normal, que muchos están dispuestos a pagar por una calidad obtenida por la raza, por la alimentación, por la edad a la que se beneficia y por los cuidados especiales y costosos a los que debe someterse el animal. Se puede decir, en general, que son animales bien formados, que han sido alimentados exclusivamente con leche de vaca o sustitutos de la leche, con límite de edad y de pesos mínimos para ser beneficiados en general de 12 a 14 semanas, cuando comienzan a desarrollarse los estómagos del rumiante. En todo caso han sido criados en establos o corrales de tamaño reducido, donde tienen muy poca libertad de movimiento, esto último muy cuestionado por las sociedades protectoras de animales. Se utilizan especialmente machos, provenientes de establecimientos productores de leche, donde se necesitan vacas lecheras. Se podría decir que la carne de ternera es un producto natural, obtenido por medios especiales y en parte artificiales. En Venezuela tradicionalmente se vendía y consumía ternera, hasta que en 1988 se desestimuló por decreto el sacrificio de animales de cualquier sexo con canales menores de 130 kilos, supuestamente para proteger el crecimiento de los rebaños, sin que con ello se obtuvieran los fines perseguidos. Se castigaba a los productores de leche que se veían obligados a vender a bajo precio los becerros machos de pocas semanas y se hacía desaparecer del mercado a la ternera, que de hecho ya existía. En 1994 se derogó ese decreto con otro que admite la categoría de ternera para animales, macho o hembra, de hasta 12 meses de edad y un peso mínimo de 70 kilos, sin especificar su alimentación. En el Hato Santa Luisa, aprovechándose de las ventajas de la inseminación artificial, se han fecundado vacas de sus rebaños con mezcla Cebú -Bos taurus y Bos indicus- con semen de razas europeas muy productoras de buena carne, especialmente Angus, Simmental, Romosinuano y Limousin, obteniendo ejemplares que al destete, a los 8 meses, alcanzan entre 210 y 240 kilos de peso y que podrían sacrificarse a los seis meses de nacidos, con un peso aproximado de 200 kilos. Los terneros se crían en potreros con la vaca, por lo que al comer algo de pasto su carne es roja clara, con excelentes cualidades organolépticas. Se espera así reconstruir el mercado de la carne de ternera y que otros productores se unan en ese camino, precisamente para mantener e incrementar el mercado, que puede ser muy lucrativo. Se espera el éxito de este proyecto que abriría otra opción al consumidor, al disponer de una carne de sabor más suave y de una especial terneza, lo que además, probabl emente, podrá llevar a establecer cortes diferentes para la ternera para aprovechar su comercialización. Hoy en día se vende en ocasiones carne de becerro como de ternera, que no es lo mismo y no tienen las cualidades organolépticas adecuadas.

BÚFALO

El búfalo, Bubalus bubalis, originario del sureste asiático, pertenece a la familia de los bóvidos, siendo un bovino como el toro, pero de tribus diferentes. Es una animal de propósito múltiple , productor de leche y de carne, además de ser animal de trabajo. Es muy abundante en la India, pero son de Bulgaria, de donde llegaron al país provenientes de la India, después de una cuarentena muy prolongada, unos dos años en Pakistán para descartar cualquier enfermedad indeseable. Otros vinieron de Italia, Australia, Brasil y Trinidad, país este último donde los dedican al trabajo. El interés que despiertan los búfalos actualmente en el país tiene su origen en el empeño de Abelardo Ferrer Domingo, agrónomo y veterinario, director de los Centros de producción del Ministerio de Agricultra y Cría en los años sesenta, es traer de Brasil algunos animales a la isla de Guara, en el Delta del Orinoco y otros al Hato La Guanota. Ferrer defiende al

búfalo como ganado ideal para el clima del país, especialmente del Llano, pues es un animal de origen tropical, que come casi cualquier pasto, tiene un indice reproductivo alto, de 75 a 80 por ciento comparado con 45 a 50 por ciento del vacuno, requiere menos cuidados sanitarios, es considerado un animal ecológico, buen productor de leche, con más grasa y menos colesterol, lo que favorece la producción de queso, especialmente la mozzarella, buen producto de exportación. Por otra parte, aún cuando su rendimiento en canal es menor que el de vacuno, entre 2 y 3 por ciento, tiene mayor cantidad de carne de primera calidad que el vacuno, carne que a su vez tiene menos colesterol, menos gordura, mas proteínas y más minerales y en el caso de animales jóvenes, cualidades organolépticas comparables a la carne del vacuno, aunque de color rojo obscuro. El color negro, la menor cantidad de glándulas sudoriparas, así como el grosor del cuero, hacen que el búfalo requiera tener sombra o meterse en el agua para regular su temperatura. En algunos países, Brasil, Estados Unidos -especialmente Florida y Arkansas- y Colombia, por ejemplo, hay gran interés por el búfalo como productor de carne, aumentando sus rebaños considerablemente. Se estima que Colombia ha comprado este año unos mil ejemplares en Venezuela. Los consumidores de esos países desean que esa carne sea identificada como de búfalo. Entre nosotros no se diferencia todavía a nivel de consumidor, aunque muchas veces en fiestas se ofrecen perniles de búfalo asados u horneados. Se estima entre 80 y 90 mil ejemplares, el rebaño de búfalos que se encuentan actualmente en el país, de los cuales se benefician entre 6 y 7 mil al año.

DE CORTES Y TERNEZAS

Venezuela puede competir en el mercado internacional de carne de res gracias a las condiciones naturales del país, cuyas tierras son de muy buena calidad para criar ganado a base de pasto natural y artificial y no de cereales, como se hace en los países desarrollados. Alejandro Riera, criador y socio de la empresa Matadero Industrial Centro Occidental C.A explica que sólo dos razas producen carne: la Bos taurus, proveniente de países europeos y entre las cuales se ubican los ejemplares Shorton, Hereford y Charolais; y la Bos indicus, la única que se aclimata al trópico y que se caracteriza por la jiba. Después del sacrificio, las canales de los bovinos se clasifican tomando en cuenta su conformación, que sea carnoso en el costillar, el lomo y las piernas para que la proporción de carne-hueso-grasa, sea ideal, gordura o acabado, que es la cantidad de grasa exterior de la de canal, así como la interior, la edad, el peso, la condición sexual, el color de la carne, de la grasa y su textura. Para lograr un mejor producto final, afirma Riera, es fundamental mejorar el proceso industrial al cual se somete la carne. Se seleccionan los canales que reúnen las mejores condiciones, según los parámetros antes mencionados, y una vez refrigerados en cavas, son sometidos a electroestimulación para lograr una adecuada maduración de la carne y un mayor ablandamiento del tejido muscular. Se pasa por máquinas ablandadoras, para finalmente empacarse al vacío. La carne empacada puede tener un color fuerte y un olor fuera de lo común, una vez abiertos los paquetes, gracias a la falta de oxígeno. No obstante, el mismo desaparece a los diez minutos de ser abierto. Una vez desempacada, la manipulación de la carne debe ser normal: mantenerse en la nevera y si no se va a consumir, congelarse en paquetes diferentes con papel parafinado, que garantiza una mayor conservación. La carne empacada al vacío es la mejor, dada su calidad microbiológica, su terneza y su mayor vida útil, siempre y cuando se mantenga refrigerada a una temperatura de 0 grados centígrados.

BUENAS ALTERNATIVAS

•La ternera es considerada una carne blanca de excelente calidad, especialmente por su terneza, lo que permite que un corte de segunda, se equipare en ese aspecto con un corte vacuno de primera. Es considerada como carne de lujo. Su precio por lo general es más alto, pues su costo de producción es mayor.

•Las proteínas de la carne de ternera son de alta calidad pues contienen todos los aminoácidos esenciales y además son desintegradas fácilmente por los jugos digestivos.
•La costilla es el corte menos interesante de la ternera, pero es excelente, por su delicado gusto, para la preparación de sopas, consomés y fondos de salsas y son utilizadas en los restaurantes más importantes del mundo.
•La ternera es especialmente apropiada para las preparaciones elaboradas con salsas. La salvia es un condimento que se casa maravillosamente con ella. La salvia es una planta de la familia de las labiadas, de hojas estrechas, aromáticas y amargas, flores azuladas en espiga y fruto seco con una semilla. El cocimiento de sus hojas se usa como sudorífico y astringente.
•La carne de búfalo contiene menos colesterol y menos grasa saturada que la carne vacuna, por lo que puede ser una opción interesante, aún para dietas especiales.

Escalopes de ternera con salvia y limón

• 4 escalopes de ternera, alrededor de 400 gramos, ya preparados (aplanados con un mazo)• 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta molida para sazonarlos • 1/2 taza de pan seco, molido o de harina, para cubrirlos • 2 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de aceite • 4 hojitas de salvia •1 limón.

Preparación
Se piden a la carnicería los escalopes preparados. Se sazonan con sal y pimienta. Se extienden el pan o la harina sobre un plato. Se pasan los escalopes por el pan molido o por la harina para cubrirlos por ambos lados. Se sacuden muy bien para eliminarles el exceso. Se ponen aparte. En una sartén grande, se ponen la mantequilla y el aceite a calentar. Se agregan las hojas de salvia. Se fríen unos 20 segundos, se agregan los escalopes y se fríen de 1 a 2 minutos por lado. Se les agrega el jugo de limón y se pasan a una bandeja caliente para servirlos. se adorna cada uno con una rodaja de limón y, si quiere, se les agrega el jugo de la sartén.

Ternera horneada
• 2 dientes de ajo machacados • 1 cucharada de mantequilla • 1 cucharaditia de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 1/2 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 4 hojas de salvia • 1 cucharada de aceite • 1 trozo de ternera de unos 750 gramos • 1/4 de taza de vino.

Preparación
Se precalienta el horno a 400 grados. Se mezclan el ajo, la mantequilla, la sal, la pimienta, la salsa inglesa, la salvia y el aceite. Con la mezcla se adoba la ternera. se pone en una bandeja para hornear, se mete el aceite. Con la mezcla se adoba la ternera. se pone en una bandeja para hornear, se mete el envase en el horno y se hornea por uns 40 ó 45 minutos, hasta dorar un poco por encima. Se le da vuelta a la carne, se continúa horneando por 30 minutos más. Se saca la bandeja del horno. Se pasa la carne a un plato caliente. Se agrega el vino a la bandeja, se raspan las partículas adheridas a la bandeja. Se cuela la salsa. Se vuelve la salsa a una orilla, se lleva a un hervor, se cocina unos 2 ó 3 minutos y se agrega la salsa a la carne.

Caviar: manjar de reyes
Si se quisiera resumir en una sola palabra el lujo, el refinamiento y la exquisitez relacionados con el placer y el arte de comer, probablemente se definiría con caviar. Una preparación hecha a partir de los huevos del esturión, los que son removidos de la hembra antes de desovar después de ser sometidos a un proceso de lavado en agua fría, colado, clasificación de acuerdo al tamaño, color,

textura y aroma, luego salados, madurados y escurridos son enlatados o envasados.Se distinguen el caviar en granos y el caviar prensado.
El primero se vende fresco o pasteurizado en tres tipos que difieren por la variedad de esturión del cual proceda: Beluga, Oscietra y Sevruga, que producen huevos con diferencias de color y de tamaño.Hace algún tiempo también habían el Sterlet y el Schipps, hoy tan escasos que no se producen en cantidades para ser vendidos comercialmente. También, muy raro y que era sólo disponible para los zares de Rusia y para el Shah de Irán, el caviar dorado, proveniente del Osietra o Beluga Albinos, hoy difícilmente obtenible y en todo caso a precios altísimos y para algunos, algo insípido.
El esturión es un pescado migratorio que remonta los ríos para poner y regresa al mar, para repetir el ciclo cada año, durante su larga vida. Hay sin embargo excepciones y algunos se han adaptado a vivir exclusivamente en río o en mar.El mar Caspio y el mar Negro reúnen las condiciones perfectas de temperatura del agua, clima y ríos que en él desembocan para la vida del esturión, del cual hay cientos de variedades pero sólo son explotadas comercialmente para la obtención del caviar, las citadas anteriormente.Las variedades del caviar en granos más corrientes son tres: Beluga, producido por los esturiones más grandes que llegan a pesar hasta 800 kilos, de los cuales hasta 25% pueden ser huevos, el único que es exclusivamente carnívoro, es muy raro y pocos son capturados cada año, quizá la razón principal para que sea el de más alto precio.
Sus huevos varían de gris claro a casi negro, son los más grandes de las tres variedades de caviar, con huevos firmes, untuosos y bien separados, muy frágiles que si estallan pueden poner el caviar aceitoso.Osietra, quizás el más interesante y para muchos el mejor, aunque de precio intermedio entre el Beluga el Sevruga. Este esturión llega a pesar entre 20 y 50 kilos y hasta 1,50 m. de largo. Se alimenta de algas, peces pequeños y crustáceos. Se sumerge hasta el fondo y allí se esconde, lo que puede afectar el sabor de sus huevos, que son más pequeños que el Beluga, de color que va desde el amarillo dorado al marrón, con excelente gusto, "afrutado" según los conocedores y Sevruga, procedente del esturión de tamaño más pequeño, cuyo peso no pasa de 25 kilos.Es como el Osietra, omnívoro y se alimenta de algas y crustáceos. La hembra comienza a producir huevos a edad más temprana que los otros, 7 a 10 años; 10 a 12% de su peso son huevos, son los más prolíficos, razones principales para tener un precio más bajo que los otros.Sus huevos, más pequeños, van del gris claro al gris oscuro. Son los más salados al gusto. Muchos conocedores lo prefieren por su aroma y gusto muy especiales.
Está también el caviar prensado, que está constituido por granos más maduros al fin de la estación de pesca o huevos dañados (rotos) en el manejo de Sevruga u Osietra, bastante salado y con un fuerte sabor a pescado.Esta variedad es muy apreciada por los rusos y por expertos tradicionales, asi como para utilizar en la preparación de platos cocinados. Se necesitan 5 kilos de caviar fresco para obtener 1 kilo prensado.También debe hacerse referencia al Sterlet, esturión parecido pero más pequeño que el Sevruga. Su caviar era muy abundante en el pasado, pero hoy es muy difícil de conseguir. El pescado se conserva especialmente en Yugoslavia, Bulgaria, Rumanía, República Checa, Eslovaquia y Hungría. Su importancia radica en la propagación y conservación de los esturiones de diferentes clases con los cuales se cruza por lo que, desde ese punto de vista, es importante para el futuro.
El Schip, es un esturión producto del cruce de Sevruga y Osietra, su caviar es difícil de obtener hoy día, de sabor fuerte a pescado, poco popular.Malossol significa solamente caviar cor poca sal, para el cual en Rusia es tradición escoger sólo granos de primera calidad. Es un proceso que requiere gran experiencia.El caviar pasteurizado, caviar de cualquier tipo, envasado en frascos que después de sellados son puestos en baño de María con una temperatura constante de 140 grados Farenheit. El vidrio puede actuar como lupa que magnifica el tamaño de los huevos y el caviar chino. También en China producen pequeñas cantidades de caviar, generalmente llamado

Kaluga, muy salado y sabor aceitoso a pescado.Muchas veces se pregunta cuál es mejor, el caviar ruso o el iraní, los únicos dos países que producen prácticamente todo el caviar en el mundo. Ambos son igualmente excelentes. En general en Rusia se mantiene la tendencia a agregarle algo más de sal y además le agregan un poquito de bórax a la sal, con el objeto de aumentar el sabor y conservar por más tiempo el caviar.
La preparación hace que los huevos sean un poco más aceitoso, salvo al caviar que va destinado a Estados Unidos, cuyas regulaciones sanitarias no aceptan la presencia del bórax, sin que por esto haya que desecharlo cuando lo tiene. Impropiamente se designa como caviar rojo o caviar de salmón a los huevos de salmón preparados de manera similar a los de esturión que son los únicos que deben llamarse caviar, palabra específica para la preparación que con ellos se hace. En Estados Unidos designan muchas veces, y de manera errónea, como caviar a los huevos de otros pescados. Sobre los huevos de salmón y de otros pescados nos referiremos en otra ocasión.Nutritivamente, cabe señalar que el caviar aporta por cada 10 gramos, 25 calorías, además de contener 2,5 gramos de proteínas y 1,8 gramos de lípidos
UN POCO DE HISTORIA
La palabra caviar apareció en Francia en los primeros años del siglo XV, derivada de la palabra italiana caviale, a su vez del turco havyar, palabra específica para designar esa preparación con los huevos del esturión, pescado de agua dulce y salada, preparado que es o fue muy abundante en los ríos rusos y centroeuropeos y especialmente en el mar Caspio en su época de desove, fue también muy abundante en muchos estuarios y ríos europeos tales como el Po, el Sena, el Támesis, el Ebro, el Guadalquivir, Danubio, hoy prácticamente reducida su pesca casi exclusivamente al mar Caspio.El caviar originalmente se difundió por Italia, uno de los países donde se preparaba para las Cortes al fin del Renacimiento. Pero la tradición de comerlo, tal como la conocemos hoy día, es rusa y fue introducida en Francia, alrededor de 1920 por rusos exilados de su país por la Revolución.
Más tarde los hermanos Petrossian, hicieron conocerlo en gran escala, con ocasión de la Exposición Universal celebrada en París en 1925, en ese entonces, conocido sólo por algunos pocos franceses.Poco después Charles Ritz le da el espaldarazo de comida de lujo, inscribiéndolo como plato permanente en el menú del restaurante de su hotel. La tradición del caviar viene de los habitantes de algunas regiones del sur de Rusia, los Cosacos, los que por benevolencia del Zar, podían pescarlo por una semana, dos veces al año, en Primavera, la peca Bagornaja; y en el Otoño, la pesca Plawnaja, en los ríos, Dnieper, Don y Ural, donde el esturión era abundante. En esas épocas ricos comerciantes de Moscú y Leningrado compraban en los sitios de pesca y el caviar era preparado y empacado en barriles con hielo para ser transportado y vendido a los príncipes y nobles rusos en esas ciudades.
El derecho concedido a los Cosacos duró hasta que en 1917 la Revolución Rusa pasó el negocio del caviar al Estado.Ya en 1893 los rusos habían negociado un acuerdo con Irán de comprarle, procesar e importar, toda la pesca iraní de esturión hasta 1952, cuando cesó el acuerdo e Irán comenzó a producir su caviar, ateniéndose cada vez más a las normas sanitarias deseadas por los mercados, especialmente Estados Unidos.Después de la disolución de la Unión Soviética, se han distendido los rígidos controles que se tenían sobre la producción rusa de caviar y han aparecido casi indiscriminada del esturión hace temer por la disminución a niveles alarmantes de algunas variedades de esturión, especialmente el beluga.
CÓMO SERVIRLO
El caviar fresco viene enlatado y cerrado con una banda de goma, la que debe estar bien ajustada y la lata no debe estar deformada. El caviar pasteurizado es envasado en frascos herméticamente cerrados.El Beluga viene, por lo general, en latas o con etiquetas azules, el Osietra en amarillo y el Sevruga en rojo, o con etiquetas que indiquen la clase en cada caso. En apariencia los granos

no deben estar secos, sino ligeramente húmedos o aceitosos los huevos separados y firmes y sin roturas. El olor debe ser agradable, a mar, nunca con olor extremadamente fuerte.
El caviar no debe congelarse, aunque si eso sucede no hay que desecharlo, basta ponerlo a descongelar en la nevera. El caviar en latas puede conservarse por 2 o 3 meses en la nevera entre 2 y 4 grados centígrados. Profesionalmente se puede conservar hasta por un año. Una vez abierto debe mantenerse en la nevera en recipiente de vidrio, tapado y consumirse en 2 o 3 días.La mejor manera de servirlo es sólo, sobre una tostada caliente y ligeramente enmantequillada o sobre blinis de trigo o de centeno, calientes y ligeramente enmantequilladas y si se quiere, con algo de crema agria encima del caviar.Los acompañamientos usuales: limón, huevo picadito, cebolla, etcétera.., sólo desvirtúan y cambian su exquisito sabor. Muchos lo acompañan con vodka helada, y así lo hacen los rusos, grandes bebedores de alcohol, ya que se trata de su bebida nacional, que creo lo que logra es adormecer las papilas gustativas y perder parte del goce que se puede lograr por su excelente gusto.La champaña seca (bruto o extra brut), el licor festivo y lujoso por excelencia, es probablemente, su mejor acompañamiento. Puede utilizarse además un vino blanco seco como Sancerre u otro del Loira y aún Chablis o cualquier vino a base de uvas Chardonay. Los utensilios más lujosos han sido ideados para servir el caviar por Fabergé, Cartier, Lalique y otros los grandes joyeros y vidrieros.Conviene sacarlo unos 15 minutos antes de la nevera y, si se tiene el implemento adecuado, rodearlo de hielo picadito en el momento de servirlo. No conviene utilizar cucharas de plata o de acero inoxidable para servirlo, es preferible que sean de vermeil, madre perla, porcelana, hueso, marfil o incluso plástico, las últimas además desechables, pues no deben lavarse con detergentes por su fuerte olor. En general de 30 a 50 gramos constituye la porción para una persona.

Blinis de harina de centeno

(25 blinis)

• 1 sobre, 1 cucharada, 7 gramos, de levadura• 1/2 taza de leche hervida y luegodejada enfriar hasta estar tibia• 1 cucharadita de azúcar• 1 1/2 taza, 150 gramos de harinade centeno cernida• 4 amarillos de huevo• 1 1/4 taza de leche• 3 cucharadas de mantequilla,derretida después de medidas• 1 cucharadita de sal• 3 claras de huevo batidas• 1/4 de taza de crema gruesa para batir

Preparación
1.- En un envase se ponen a remojar la levadura en l 1/2 taza de leche tibia con una cucharadita de azúcar y se deja reposar en lugar abrigado por 20 minutos.
2.- Se le mezcla la harina, se hace una bola y se deja en un envase en lugar abrigado o en un horno de gas apagado y con el piloto encendido hasta que doble de volumen, alrededor de 45 minutos.
3.- En un envase se baten los amarillos de huevo. Se revuelven 1 1/4 taza de leche, la mantequilla y la sal. Se le mezcla con la bola que tiene la levadura, revolviendo con batidor de alambre hasta que no tenga grumos. Se deja reposar en lugar abrigado hasta doblar de volumen, alrededor de 30 minutos. Se vuelve a revolver con batidor de alambre para tratar de disolver los grumos y si hace falta se cuela a través de un colador de alambre, apretando con una espátula contra las paredes del colador.
4.- Se pone una plancha o budare a calentar sobre la hornilla a fuego mediano. Se agrega a la mezcla con movimiento envolvente y con batidor de alambre, pero sin batir las claras de huevo a punto de suspiro y la crema batida. Cuando el budare esté caliente y cada vez que se van a hacer las blinis, se engrasa ligeramente el budare con mantequilla, extendiéndola con un papel absorbente. Inmediatamente se vierte la mezcla en el budare con un cucharón pequeño en

cantidades aproximadas a 1/4 de taza para hacer blinis, pequeñas torticas o "crepes" similares a una panqueca pequeña de unos 10 centímetros de diámetro. Se cocinan hasta formar burbujas en toda su superficie y que estén doradas por debajo. Se les da vuelta y se doran por el otro lado. Se mantienen calientes hasta el momento de servirlas, en una bandeja tapada en horno precalentado a 200 grados.

Papas con caviar
(2 porciones)

2 papas grandes de unos 300 gramos,cada una, blancas, de buena calidad yen perfecto estado, sin cortes, etcétera• Papel de aluminio• Mantequilla clarificada, (opcional)• 50 gramos de caviar• crema agria

Preparación
1.- Se lavan las papas muy bien, cepillándolas. Se secan.
2.- Se precalienta el horno a 400 grados.
3.- Se forran las papas con papel de aluminio, se meten en el horno hasta que se puedan perforar con una aguja, alrededor de 50 minutos.
4.- Se sacan las papas del horno con un cuchillo se les hace un corte profundo a lo largo, y apretando las papas por los extremos se les afloja su parte inferior. Se les elimina el papel de aluminio y se sirven muy calientes con los demás ingredientes aparte. En la mesa se les agrega en su interior la mantequilla (si se quiere), el caviar y la crema agria.

Pan tostado con caviar y queso crema
(8 porciones)

• 3 cucharadas de mantequilla• 8 rebanadas de pan de molde• 225 gramos de queso crema• 200 gramos de caviar, aproximadamente 8 onzas.

Preparación
1.- Se precalienta el horno a 400 grados.
2.- Se le quita la corteza y se enmantequilla el pan por ambos lados.
3.- Se mete el pan en el horno en una bandeja de metal y se hornea 4 a 5 minutos por cada lado hasta que comience a dorar.
4.- Se saca el pan del horno y se cubre cada rebanada con una capa de queso crema y luego con una capa de caviar.
5.- Se mete nuevamente en el horno por 3 o 4 minutos sólo para calentar ligeramente el caviar y se sirve inmediatamente caliente.

Huevos con caviar
(4 porciones)

• 4 huevos crudos• 2 cucharadas de ciboulette o de cebollín,picado muy finamente• 1/4 de cucharita de sal• 1/16 de cucharadita de pimienta blanca• 4 cucharadas de crema gruesa, para batir• 2 cucharadas de mantequilla• 50 gramos de caviar

Preparación

1.- Se lavan los huevos. Con la punta de una hojilla de afeitar se marca un círculo a los 2/3 de la altura del huevo a partir de la base. Con mucho cuidado para no romper los huevos y, siempre con la punta de la hojilla, poco a poco se corta la cáscara de los huevos por la marca circular poniendo aparte la tapa, el resto de la cáscara y los huevos.
2.- Se lava bien el interior de las cáscaras. Se hierven en agua que las cubra. Se retirar del fuego, se cuelan y se les lava nuevamente el interior, eliminando restos de clara de huevo coagulada que les haya podido quedar adherida. Se escurren.
3.- En un envase se baten los huevos con el cebollín, la sal, la pimienta y la crema.Se pone aparte.
4.- En una sartén se pone la mantequilla a derretir, se agregan los huevos y, a fuego mediano, se fríen como para hacer huevos revueltos, revolviéndolos y raspando el fondo de la sartén hasta que sequen un poco, deben quedar algo húmedos.
5.- Con los huevos revueltos se rellenan con una cucharilla una cuarta parte de las partes inferiores o más grandes de las cáscaras, se agrega algo de caviar, otra capa de huevo y finalmente con más caviar sobresaliendo de la cáscara. Se cubren con una tapita de cáscara, se ponen los huevos en una copa o taza para servir huevos tibios y se sirven sobre un plato, acompañados de una cucharilla pequeña, 2 por persona.
NOTA:
Pueden servirse también en un plato, en este caso esta receta será suficiente solamente para dos porciones. Se sirve en cada plato la mitad de los huevos revueltos y encima la mitad del caviar indicado. En este caso se sirven acompañados de pan tostado.

Blinis de harina de trigo
(24 blinis)

• 15 gramos de levadura, preferiblementede panadería o en pasta• 1 cucharadita de azúcar• 1/2 taza de agua• 1 kilo de harina de trigo• 1 1/2 litro de leche• 1/2 taza de aceite• 1 cucharadita de sal• Mantequilla, para untar la sartén o la plancha.

Preparación
1.- En un envase se mezclan la levadura, el azúcar y el agua, se revuelve y se deja en reposo, cubierto y en lugar abrigado, sin corrientes y algo tibio, por 1/2 hora.
2.- En otro envase se mezclan la levadura con el resto de los ingredientes, se revuelve y se pasa al envase de una batidora eléctrica. Se bate con el extremo grueso por unos 2 minutos. Se pasa a un envase limpio y se pone en reposo, igual que anteriormente, en un lugar abrigado, al menos por 2 horas, puede ser más tiempo. Puede conservarse después en la nevera por 2 días en perfectas condiciones. Al hacer las blinis se utiliza siempre la parte superficial de la mezcla, sin revolver.
3.- Se pone una sartén o una plancha sobre el fuego a calentar. Usando un papel absorbente, se unta cada vez con mantequilla la sartén y se deposita en ella, cada vez, alrededor de 1/2 taza de la mezcla. Las blinis deben quedar de unos 10 centímetros de diámetro y alrededor de 1/2 a 1 centímetro de espesor, igual que una panqueca. Se cocina por un lado aproximadamente 1 o 2 minutos, se voltea y se repite por el otro lado. Se sirven con caviar, salmón ahumado, etcétera.

Hongos y setas
Hasta hace algunos años disponíamos en Venezuela sólo de hongos secos y enlatados, pero a partir de los años ochenta se comenzó a cultivar y a importar los hongos denominados Champiñones de París, comúnmente denominados simplemente champiñones en nuestros

abastos y mercados, permitiendo así una mejora notable en la preparación de nuestra comida con la posibilidad de obtener los hongos frescos, que se consideran una delicadeza. Hoy día el champiñón de París (Agaricus sp.) es tan corriente como cualquier otro vegetal, y están a nuestro alcance durante todo el año.

Champiñones

Los hongos, en este caso los champiñones, son vegetales que no tienen clorofila ni flores, que se dan, generalmente, en un sitio fresco y húmedo sobre un medio o soporte alimenticio. El champiñón de París es una variedad de hongos de cultivo del tipo agaricus, que presenta la forma más típica de los hongos, un pequeño tallo recto coronado por un sombrerito. Son ricos en nitrógeno, potasio, calcio y vitaminas B. 100 gramos suministran 28 calorías, 4 gramos de carbohidratos y 3 gramos de proteínas, no contiene grasas. Por su bajo aporte de calorías se les llama el alimento de los 90. Se distinguen dos tipos de champiñones de París, el blanco y el rubio, éste un poco más perfumado. Sólo el primero es cultivado en Venezuela y entre nosotros, se comienza ahora a diferenciar entre grandes y pequeños. Aun cuando el Champiñón de París, el cultivado aquí, se cultiva desde la Edad Media, fue en 1600 que un agrónomo francés, Jean La Quintinie, desarrolló el proceso para cultivarlo en abundancia, en tiempos de Napoleón se producían en gran cantidad en Francia.

Es un ingrediente que además de ser de muy agradable sabor cuando se cocinan solos, son un excelente acompañante o ingrediente en platos de carne, de aves, de pescado, de arroz, de pasta, de huevos y en pizzas, tortillas, etc. y en ensaladas. La manera de usarlos es muy sencillo se deben enjuagar rápidamente en agua o limpiarlos muy bien con un cepillo y luego agregarle un poquito de jugo de limón pues tienden a ennegrecerse. Debe eliminársele la parte inferior dura del tallo, que se debe cortar transversalmente en rueditas y el sombrero verticalmente en tajaditas, si se deben cocinar picados, también enteros o sólo los sombreritos. Cuando los champiñones de París están frescos son blancos y secos. Deben refrigerarse en bolsas de papel o envueltos en una toalla de papel. No se congelan bien.

La Agrícola La Reina, también produce, secundariamente, los champiñones gigantes, excelentes para rellenarlos, gratinarlos y servirlos como entrada o como plato principal. Una verdadera exquisitez son los hongos secos. En Venezuela Alimentos del Sol, en Mucuchíes, produce los Boletus edulis secos El Pino, otro tipo de hongos, que venden en pequeños paquetes. En otros países se puede conseguir hongos diversos secos, los que deben ser hidratados antes de ser usados. Su sabor es más intenso que el de los hongos frescos y en muchos casos se pueden utilizar para acentuar el sabor de los frescos. Ojalá que nuestras delicateses importen esos hongos secos pues se prestan a preparaciones exquisitas.

El cultivo del champiñón es muy complicado y requiere cuidados permanentes no sólo del medio donde se cultivan o compost, el cual se obtiene por fermentación aeróbica de paga y otros elementos, el que posteriormente debe ser pasteurizado, así como de las condiciones ambientales de humedad, temperatura, etc., en los cuartos donde se cultivan en la obscuridad. Es muy importante mantener una asepsia constante durante el período de producción. Un pequeño descuido puede hacer que se pierda la cosecha y todo el trabajo y tener que comenzar de nuevo. El cultivo del champiñón debe estar sometido a riguoso control e higiene y puesto que debe ser cultivado en un medio pasteurizado y aséptico, es probablemente el vegetal y uno de los alimentos más seguro de consumir, aun crudo, en cuanto a su estado sanitario. La Agrícola La Reina, ubicada entre San José y San Diego, dirigida por el ingeniero Félix Galavís, produce excelentes champiñones, alrededor de la mitad del consumo nacional, unas 50 toneladas mensuales, bajo la denominación comercial de Don Champiñón.

Cómo se cultivan
El cultivo del champiñón tiene varias fases. Primeramente hay que hacer una mezcla (compost) a base de paja seca, que puesto en bandejas es luego pasteurizado antes de proceder a la siembra de los micelios, importados refrigerados, que sin ser semillas, son los hongos en una primera fase de desarrollo. Posteriormente son cubiertos con polietileno, y al cabo de 2 ó 3 semanas de nuevo cubierto con una capa de 3 a 4 centímetros de turba, que será "perforada" por los hongos al crecer en dos "floraciones" separadas de 7 a 11 días, las cuales, después de desarrollada y madurada cada una, se cosechan para ser de inmediato empacados y enviados a los abastos. Todo el proceso debe ser rigurosamente controlado si no se quiere fracasar. En el caso de La Agrícola La Reina, a través de la vigilancia permanente de técnicos y mediante computadoras, controlan cuidadosamente todo el proceso. Muchas empresas que han iniciado la producción de hongos, han fracasado por lo difícil y aleatorio del proceso. La Agrícola La Reina y otros llevan ya muchos años produciéndolos cada vez más exitosamente lo que garantiza el suministro permanente a nuestros abastos.

Risotto con hongos frescos (Champiñones)
(4 porciones)

• 5 tazas de consomé o de caldo de carne • 1/2 a 1 cucharadita de sal • unas 20 hebras de azafán (no se recomienda usar onoto) 2 cucharadas de mantequilla sin sal • 2 cucharadas de aceite vegetal • 1 cebolla mediana, picadita, alrededor de 1/2 taza • 1 ó 2 cucharadas de tuétano de res, (opcional) • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 200 gramos de hongos (champiñones), limpios y en tajaditas delgadas • 1 taza de arroz • 1/2 taza de vino blanco, muy seco • 1 cucharada más de mantequilla para agregar al final • 1/2 taza de queso parmesano, rallado

Preparación
1. En una olla se pone el consomé con la sal para calentarlo sin llegar a hervir, manteniéndolo a fuego suave a punto de hervor mientras se prepara el risotto.
2. En una taza de ese consome caliente se pone aparte el azafrán seco a remojar.
3. En otra olla pesada se ponen al fuego la mantequilla (2 cucharadas) y el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan el tuétano picadito y la pimienta. Se cocina 2 ó 3 minutos más o hasta derretir el tuétano.
4. Se agregan los hongos y se cocinan hasta que se evapore el líquido que sueltan.
5. Se agrega el arroz y revolviendo constantemente para cubir con grasa cada grano y con cuchara de madera para evitar partir el arroz, se cocina por 1 minuto, o hasta que el arroz esté brillante.
6. Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente.
7. se agrega gradualmente el consomé (1/2 taza cada vez para esta cantidad de arroz). El arroz se debe revolver constantemente para que no quede completamente sumergido nunca (no es una sopa) y debe rasparse el fondo y orillas de la olla para que no se pegue, pues puede quemarse. Se agrega más consomé cuando haya sido completamente absorbido el que se agregó anteriormente, cada 2 minutos. El consomé con el azafrán se debe agregar las últimas dos veces pues es mejor no cocinar demasiado el azafrán. Se sabe que el risotto está a los 25 minutos aproximadamente después de agregado el arroz, cuando al morder un grano, se sienta cocido, pero firme. El risotto debe presentar un aspecto cremoso, los granos separados entre sí, pero todo unido por una crema.

8. Al retirarlo del fuego, se le revuelve vigorosamente la cucharada restante de mantequilla y luego el queso. Debe llevarse de inmediato a la mesa. En la mesa cada uno puede agregar más queso parmesano rallado.

Papas fritas con hongos
(4 porciones)

• 3/4 de kilo de papas • 4 tazas de agua y 2 cucharaditas de sal para cocinar las papas • 150 gramos de hongos • 2 cucharadas de mantequilla • 1 cucharada de aceite • 2 cucharadas de cebolla picadita • 2 cucharadas de cebollín, picadito y 1 cucharada de escalonia, picadita, para freír con los hongos • 1/4 de taza de vino blanco seco • 2 cucharadas de mantequilla y 1 cucharada de aceite para freír las papas • 1 cebolla grande cortada en gajos no muy delgados • 1/2 taza de jamón cocido, picadito
NOTA:
La cucharada de escolonia puede ser reemplazada por 1 cucharada de cebolla y 1 diente pequeño de ajo, machacado.

Preparación
1. Se pelan y se lavan las papas. Se cortan en ruedas no muy delgadas. Se ponen en una olla con el agua que las cubra y la sal. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta ablandar pero no demasiado, unos 10 minutos.
2. Se limpian muy bien los hongos. Se lavan. Se enjuagan y se escurren. Se les quita el extremo duro al tallo. Se cortan los hongos verticalmente en tajadas delgadas.
3. En una olla se ponen la mantequilla y el aceite para freir los hongos. Se agregan la cebolla, el cebollín y la escalonia. Se fríen hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan los hongos y se fríen hasta que se evapore el líquido que sueltan. Se agrega el vino y se cocina hasta que se reduzca casi completamente. Se pone aparte.
4. En una sartén se pone la mantequilla y el aceite para freír las papas. Se agregan las papas. Se fríen por ambos lados hasta que comiencen a dorar, unos 5 a 7 minutos.
5. Se agregan la cebolla y el jamón, se revuelve y se agregan los hongos que se tienen aparte y se fríe todo hasta que la cebolla se marchite, unos 5 mintuos. Se retira del fuego, se tapa y se cocina a fuego lento por unos 10 minutos más.

Crema de Hongos
(6 porciones)

• 1/2 kilo de hongos champiñones frescos • 4 cucharadas de mantequilla • 1/2 taza de cebolla picadita • 2 ramitas de tomillo o 1/2 cucharadita si es seco, molido • 1/4 de taza de vino blanco seco • 1 a 1/4 cucharadita de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/8 de cucharadita de nuez moscada, rallada • 5 cucharadas de maicena • 5 tazas de consomé de carne • 15 gotas de salsa picante • 1/2 taza de crema liviana

Preparación:
1. Se les corta el extremo duro al tallo de los champiñones. Se enjuagan y después se escurren bien. Se cortan verticalmente en tajaditas delgadas.
2. En la olla donde se va a preparar la crema, se pone la mantequilla a calentar. Se agregan la cebolla y el tomillo y se sofríen, revolviendo, hasta que comiencen a dorar, unos 6 minutos.

3. Se agregan los hongos y a fuego fuerte y revolviendo de vez en cuando, se fríen hasta secar, unos 8 a 10 minutos. Se agregan después el vino, la sal, la pimienta y la nuez moscada y se cocina hasta casi secar, es decir, unos 5 minutos. Se le elimina el tomillo si es en ramitas.
4. Fuera del fuego se agrega la maicena, se revuelve bien. Luego se vuelve al fuego muy suave y revolviendo constantemente con cuchara de madera se cocina unos 2 minutos más.
5. Se agrega el consomé que en olla aparte se ha puesto minutos antes de hervir. Se revuelve bien, se agrega la salsa picante y se cocina a fuego mediano y revolviendo unos 15 minutos. Se apaga el fuego. Finalmente se le revuelve la crema y se sirve inmediatamente.

Pan tostado con hongos (champiñones), ajo y cebolla

(6 porciones)

• 3/4 de kilo de hongos (champiñones) frescos • 1 limón • 6 cucharadas de mantequilla • 1 taza de cebolla picadita • 12 dientes de ajo machacados • 2 cucharadas de cebollín picadito • 1 cucharada de juego de limón • 3/4 de taza de vino blanco, seco • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 1/2 cucharadita de sal • 2 cucharadas de perejil picadito • 6 rebanadas de pan de molde

Preparación
1. Se precalienta el horno a 350 grados.
2. Se corta el extremo inferior del tallo de los champiñones. Se enjuagan rápidamente en agua con el jugo de limón. Se escurren bien. Se cortan verticalmente en tajadas delgadas. Los tallos que se desprenden en esta operaciónse cortan en rueditas delgadas. Se ponen aparte.
3. En una olla o sartén se ponen 4 cucharadas de la mantequilla, la cebolla, el ajo y el cebollín y se frien hasta marchitar, unos 5 minutos.
4. Se agregan los champiñones, la cucharada de jugo de limón, el vino, la pimienta y la sal. Todo esto se lleva a un hervor y se cocina hasta que se evapore completamente el agua que producen los hongos, unos 15 a 17 minutos.
5. Se agregan las 2 cucharadas de mantequilla restantes y el perejil y se cocina por 2 minutos más.
6. Entretanto se han puesto las rebanadas de pan en el horno que estaba precalentado, hasta dorar completamente. Al sacar cada rebanada de pan del horno se unta inmediatamente con mantequilla, encima se cubren con la preparación anterior y de esta forma se sirven de inmediato.

Ensalada de hongos

(8 a 10 porciones)

• 1 kilo de hongos frescos (champiñones) • 2 limones • 1 taza de cebolla picadita • 6 dientes de ajo machacados • 1 taza de aceite • 2/3 de taza de vinagre de vino • 1/2 taza de agua • 2 cucharaditas de sal • 1 cucharada de azúcar • 1 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 4 cucharaditas de mostaza preparada

Preparación
1. Se elimina el extremo duro a los tallos de los hongos. Se enjuagan rápidamente en agua con jugo de limón. Se escurren muy bien.
2. Se cortan finamente en sentido vertical. Si el tallo se ha separado, se corta éste transversalmente en rueditas muy delgadas. Se ponen en un envase.
3. Se prepara una vinagreta batiendo vigorosamente en un frasco el resto de los ingredientes.

4. Se agrega la vinagreta a los hongos. Se revuelve bien y se meten en la nevera por 6 a 8 horas.
5. Alrededor de 1/2 hora antes de servir, se sacan de la nevera, se revuelven bien y se pasan a una ensaladera, para servir.

NOTA:

Si se dispone de escalonias (chalotas), puede agregársele 1/3 de taza de escalonias picaditas, eliminando 3 de los dientes de ajo.

Hongos a la Provenzal

• 1/2 kilo de hongos (champiñones) • 1 limón; 2 cucharadas de mantequilla • 1 cucharada de aceite • 4 dientes de ajo machacados con 1 cucharadita de sal • 1 taza de cebolla, picadita • 1/8 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1/2 taza de vino blanco, seco • 1 cucharadita de pasta de tomate

Preparación

1. Se les elimina al extremo duro a los tallos de los champiñones. Se limpian, se enjuagan rápidamente en agua con jugo de limón y se escurren bien.
2. En una olla se ponen la mantequilla y el aceite. Se agregan el ajo con la sal, la cebolla y la pimienta y se cocinan hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan los hongos. Se lleva a un hervor, se ponen a fuego mediano y se cocinan unos 10 minutos hasta que el líquido que sueltan casi se evapore. Se agregan el vino y la pasta de tomate y se cocina hasta reducir un poco, unos 5 minutos más.

CONSEJOS

• Los hongos pueden ser preparados enteros, picaditos o sólo el sombrerito. En general al tallo se le elimina el extremo más duro y se corta en rueditas El sombrerito se corta verticalmente en tajaditas
• Al freír los hongos producen gran cantidad de líquido. Deben cocinarse hasta que éste se evapore y aún más si se quiere dorar más.
• Algunos recomiendan utilizarlos sin enjuagarlos, sólo limpiarlos con una toalla o con un cepillo suave.
• En cualquier preparación el vino se agrega sólo después que se ha consumido el líquido que producen. El vino también debe dejarse reducir hasta que quede sólo 1/3 o 1/4 de su volumen de líquido original

El cochino

Un tanto vilipendiado por su bien ganada fama, el cerdo, cochino, marrano o como usted desee llamarle, bien pudo ser el animal doméstico de mayor población en el mundo si se hubiesen cumplido los deseos del líder chino Mao Tse Tung. Hoy día, sin embargo, lejos de sus pocas agraciadas costumbres, existen en el país procesos de cría de excelente factura que han permitido mejorar sus deficiencias. Ejemplo de ello es el cerdo de la raza Landrade, que gracias a manejos genéticos, no sólo tiene un par de chuletas más, sino que ha disminuido considerablemente la grasa intersticial, conservando la grasa externa. Por otro lado, el cerdo que se consume actualmente está sometido a un meticuloso control sanitario y a normas casi industriales de producción.
Con la Navidad ya en casa, bien vale la pena conocer algunos detalles acerca de este animal, que seguramente estará en su mesa

Cerdo, cochino o puerco, como quiera llamársele, ha sido uno de los animales productores de carne más vilipendiados, especialmente hoy cuando la ingeniería genética y los cuidados en la crianza han corregido buena parte de lo que se ha considerado sus fallas o inconvenientes a la luz de las normas actuales para una buena nutrición. Por manejos genéticos no sólo el cerdo de la raza Landrade tiene hoy un par de chuletas más, sino que se le ha disminuido considerablemente la grasa intersticial, conservando la grasa externa, que de 8 a 10 centímetros de espesor se ha reducido a sólo 2 ó 3 centímetros, de modo que ciertos cortes del cerdo, como el lomo, por ejemplo, al eliminarle la grasa exterior, no contienen mucho más grasa que la que contiene la carne del ganado vacuno

Se puede decir que el cerdo que comemos hoy día está sometido desde que nace a un meticuloso control sanitario y a normas casi industriales de producción. Eso hace que enfermedades que podía transmitir su carne, ya no sean motivo de especial preocupación, pues su aparición puede considerarse una rareza. El cerdo que nos suministran las carnicerías hoy día, que nunca ha tocado el suelo, no el que se ofrece a las orillas de las carreteras, es diferente al que ha crecido en un charco, que come desperdicios, que además debe cocinarse bien, para que su carne nunca quede ni siquiera rosaduzca, es una excelente fuente de proteínas.

Carne de agradable sabor y fácil preparación, que le confieren un especial valor desde el punto de vista gastronómico. El cerdo es además un animal que llega rápidamente a su máxima producción, condiciones que contribuyeron a que su crianza fuera estimulada por los emperadores a lo largo de la historia en China, donde es la carne más popular y la más apetecida. Mao Tse Tung aspiraba lograr que China tuviese tantos cerdos como habitantes, si no tuvo tales resultados sí logró que China alcanzara a tener más de cien millones de ejemplares siendo actualmente el país mayor productor y el mayor consumidor de carne de cerdo, donde con el arroz, son los alimentos más populares. Si se consideran los cortes más magros del cerdo: lomo, chuleta y pernil, sin la grasa exterior y el ganso y la punta trasera de res, sus valores proteínicos son similares, así como los vitamínicos. Hay diferencias en cuanto a calorías y contenido de grasa a favor de la carne vacuna, pero esas diferencias no son tan grandes como se imagina. A partir de allí, la escogencia dependerá de la preferencia gustativa y posibilidades para su preparación, las que determinarán su utilización.

En Venezuela la principal utilización del cerdo es con fines industriales y para charcutería y embutidos. El consumo total anual es de unos nueve kilos por persona, generalmente la parte doméstica en la forma de pernil horneado, chuletas frescas y ahumadas y molido en diversas preparaciones (empanadas, etc.) es bastante bajo si consideramos que cuando más se come preparado domésticamente es en Navidad, en la forma de pernil horneado que sin duda es una delicadeza gastronómica y cuya receta la ofrecemos hoy. Por cierto durante cerca de cincuenta años ha dado merecida fama a La Encrucijada, en la autopista del Centro, por el excelente sandwich de pernil que allí preparan. En nuestra cocina se utiliza muchas veces el cochino molido en guisos (empanadas, etc.). Se recomienda como en el caso de todas las carnes, molerlo preferiblemente en la casa y en el momento de utilizarlo, o si es molido en la carnicería, comprarlo lo más cercano a su utilización y sólo en la cantidad necesaria, pues el músculo propiamente no se contamina, sino la superficie y si hay alguna se mezclará en el total al molerla y, al guardarla molida se favorece la proliferación de bacterias.

Paté de cochino *(Paté Maison)*

(8 porciones)

2 cucharadas de aceite 1 taza de cebolla picadita 2 dientes de ajo machacado 75 gramos de hongos picaditos 1/2 kg de carne de cochino con grasa molida 125 gramos de jamón cocido

molido 2 cucharadas de cognac 2 huevos 1/2 taza de crema gruesa, para batir 1/2 taza de pistachos pelados 1/8 de cucharadita de laurel molido 1/8 de cucharadita de tomillo molido 1/8 de cucharadita de pimienta guayabita molida 1/8 de cucharadita de comino molido 1/2 cda. de salsa inglesa Worcestérshire 1/4 de cucharadita de orégano seco molido 3 cucharaditas de sal.

Preparación
En una olla se pone el aceite a calentar. Agregar la cebolla y el ajo. Cocinar por 3 ó 4 min. Se agregan los hongos. Se cocinan hasta que se consuma el líquido que sueltan. Se retira del fuego y se deja enfriar. Se precalienta el horno a 350º. En una batidora se ponen los demás ingredientes, incluyendo la fritura de hongos con su grasa, y se mezclan. Luego se vierte en un molde de vidrio. Se aprieta, aplana y tapa con papel de aluminio. Se mete al horno un envase más grande que el molde con unos 4 cm de agua, para hacer un baño de María donde se cocinará el paté. Se mete el molde en el envase con agua y se hornea por 2 horas o hasta que al introducir una aguja salga líquido. Se saca el molde y se le pone un peso encima por algunos minutos. Se sirve caliente o frío.

Jamón de Trapo de Antonio Pasquali
Antonio Pasquali, investigador que ha analizado con mucho acierto el tema de la comunicación social en Venezuela, es además un excelente gastrónomo, para quien el buen comer es una de las cosas más importantes de la vida. "Es el mejor elemento que ha encontrado el ser humano para relacionarse y sin lugar a dudas, la Navidad es una bella ocasión, un momento ideal para celebrar y nada mejor que una buena comida para hacerlo". El cristianismo, explica Pasquali, heredó del paganismo una interesante tradición culinaria. La Navidad coincide con el final del período en que se comienza a recoger las cosechas, se fermentan las uvas y se matan los cerdos. Antes, todo esto se hacía con el único fin de obtener la comida necesaria para los meses más fríos del año.
"Es una época que coincide con esa fecha excepcional que es la Navidad y lo más genial es que ésta se celebre con una fiesta, en donde la comida se convierte en la protagonista principal y como lo más importante es compartir, nada más válido que festejar con una buena mesa", en la que no debe faltar el jamón. En Venezuela es un plato muy apreciado que acompaña muy bien al resto de los ingredientes de la mesa navideña. Cómo prepararlo depende de los gustos de cada quien y a pesar de que la mayoría prefiere adquirirlo ya cocido, la época se presta para intentar una buena receta -la que se presenta a continuación-, siempre y cuando se tenga en cuenta que su preparación exige tiempo y dedicación.

1 buen pernil fresco con su piel 100 gramos de papelón 7 gramos de tomillo seco 3 gramos de laurel 5 gramos de pimienta 3 gramos de enebro machacado 6 clavos de olor 20 gramos de ajos machacados con su concha 2 cebollas 10 hojas de gelatina sin sabor.
Salmuera
Sal gruesa y sal de nitro

Preparación
Redondear la parte ancha del pernil y terminar de afeitarlo con una hojilla. Introducir la pieza en una olla, con agua suficiente para taparlo. Preparar los litros de salmuera necesarios, alrededor de 1.700 gramos de sal gruesa y 5 gramos de sal de nitro por cada 10 litros de agua. Hervir y dejar enfriar. Añadir el papelón, tomillo, laurel, pimienta, enebro, clavos de olor, ajos y cebolla. Dejar reposar unas 6 horas. Con una jeringa adecuada inyectar 15 por ciento de la salmuera filtrad a la masa del pernil. Sumergir la pieza en el resto de la salmuera por lo menos 48 horas, volteándola

dos veces al día. Después, golpear el permil con el rodillo de amasar por 15 minutos. Preparar un caldo aromatizado -la misma cantidad de litros de salmuera- incluyendo las hojas de gelatina. Dejar enfriar. Sumergir el pernil envuelto en un trapo grueso amarrado con cabuya. Poner al fuego y subir la temperatura lentamente hasta alcanzar 75 grados centígrados, que debe mantenerse todo el tiempo. Cocinar 50 minutos por kilo de peso. Dejarlo enfriar en su caldo, mejor de la noche a la mañana. Sacar el pernil del envoltorio, deshuesarlo con un corte lateral. Recomponer, envolver en varias vueltas de papel plástico y comprimir entre dos tablas de madera amarradas. Dejar seis horas a temperatura ambiente y después dos días en la nevera. Quitar las tablas y el plástico. Envolver en hoja de aluminio. Puede consumirse en rebanadas finas a partir del cuarto día de cocinado y consumir antes de que pasen 20 días.

Consejos

La carne de cochino debe cocinarse completamente, no debe quedar ni siquiera rosácea.

En el caso del pernil se sabe que está listo al pincharlo con una aguja o tenedor y apretando al lado debe salir líquido completamente transparente.

Conviene frotar con limón la carne de cochino antes de prepararla, para suavizar su sabor.

Es recomendable, en general, macerarlo durante 1 ó 2 horas antes de su preparación.

El orégano y el jugo de naranja son muy buenos condimentos para la preparación del cochino, que acepta además muy bien todos los condimentos usuales: laurel, tomillo, mejorana, ajo, pimienta e inclusive comino en muy pequeña cantidad.

El cochino acepta múltiples acompañantes, vegetales de todas clases y muy especialmente puré de papas y otros tubérculos; frutas como manzana, piña, durazno, mango, etc., de manera especial los chutneys de mango y otras frutas.

Probablemente por su facilidad y rapidez en reproducirse, el cerdo fue una de las primeras carnes consumidas de forma masiva en América y una de las fuentes de proteína animal más importantes. Desde entonces hemos dispuesto de explotaciones de cerdo y hasta hace pocos años se consumía tanto como la carne de res. Hoy la cría y explotación del cerdo se hace en Venezuela por métodos muy modernos, con una estricta higiene y utilizando razas óptimamente desarrolladas con carne que apenas tiene grasa intersticial, lo que permite que al eliminarle la grasa exterior, su contenido calórico no exceda apreciablemente al de la carne de res. El doctor. Oscar de Guruceaga (q.e.p.d.) uno de nuestros más emprendedores empresarios, recientemente fallecido, fundó la Finca Los Aguacates, en las cercanías del Campo de Carabobo. Allí estableció una cría modelo del cerdo, que permanece para orgullo de nuestra explotación de carne. La raza escogida fue la llamada landrade la cual tiene la particularidad de haber sido desarrollada genéticamente para tener 2 costillas (chuletas) más, además de una adecuada distribución de la grasa, mayormente externa y poca intersticial, de acuerdo a las exigencias actuales.

Más sobre el cerdo

El venezolano sabe preparar el cerdo, que por muchos años ha reemplazado a la ternera a la cual no teníamos acceso y cuya carne por su sabor más suave y color más claro que la carne de res, podía en cierto modo, ser reemplazada por el cerdo.Sin duda el mejor corte del cerdo es el pernil, del cual se hace en nuestro país un plato excelente, cuyos condimentos y forma de preparación lo hacen característico de nuestra cocina y bien podría con derecho, reclamar ser considerado, como lo es de hecho, uno de los platos preferidos a todo lo largo y ancho del país, para competir con nuestras mejores preparaciones. Es uno de nuestros platos nacionales, por su sazón, diferente a la de otras partes. Por muchos años, hoy venido algo a menos, los sandwiches de pernil de La Encrucijada, a la orilla del Distribuidor del mismo nombre, de la autopista del Centro, en el Estado Aragua, han sido un tentempié para los viajeros por esa zona. Bien vale la pena el desvío para deleitarse con ellos y reponer fuerzas no sólo físicas sino también espirituales.

He querido volver al cerdo en estas páginas, precisamente para llamar la atención acerca de ese plato, nuestro pernil de cochino horneado, que creo tiene méritos no sólo para codearse con nuestros mejores platos nacionales, sino con los mejores y más suculentos de cualquier cocina. Al mismo tiempo se han agregado otras preparaciones del cerdo que no se quedan atrás en excelencia; el Selser, preparación a base de la carne de la cabeza del cerdo en vinagreta, plato estelar de Coro y todo el estado Falcón, desafortunadamente poco conocido en el resto del país, venido de Curazao, tomando carta de nacionalización coriana y probablemente original de los Países Bajos. La sopa (minestra) de escarola con cochino, un plato suculento que por sí es una comida completa, original de la provincia de la Basilicata en el sur de la península italiana, para la cual se utiliza carne de la cabeza y de las paticas de cerdo. El lomo de cochino en leche, una preparación finísima apropiada para la cena más elegante. Las paticas de cochino, guisadas y en vinagreta, elaboradas a base de un corte de cochino de bajo precio. Todos son platos para deleitar al más goloso, aún el epicúreo, a quienes agradan no sólo su excelente y suculento sabor, sino sentir la presencia de su gelatina en los labios, ligera y agradablemente pegostosa.

Cochino en vinagreta (salpicón de cochino)
(10 a 12 porciones)

1 kilo de pernil de cochino ya horneado o sobrante de un pernil horneado, cortado en tajadas delgadas o 2 kilos de pernil de cochino para ser horneado previamente según receta 1 kilo de papas peladas y cortadas en ruedas delgadas • 2 litros de agua • 4 cucharaditas de sal • 1 taza de aceite • 1/3 de taza de vinagre • 2 cucharadas de encurtidos en mostaza, picaditos
• 2 cucharadas de la mostaza de los encurtidos • 1 cucharada de mostaza preparada • 2 cucharaditas de salsa inglesa Worcestershire • 3 cucharaditas de sal • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1/2 cucharada de azúcar • 3 tazas de cebolla en ruedas delgadas, aproximadamente 1/2 kilo • 1 aguacate grande en tajadas delgadas, aproximadamente 3/4 de kilo • 2 huevos duros en ruedas, opcional

Preparación
1.– El cochino horneado y frío se corta en tajadas delgadas. Se pone aparte.
2.– En una olla se ponen las papas peladas y cortadas en ruedas con el agua y las cucharaditas de sal, se lleva a un hervor y se cocinan por 10 a 12 minutos o hasta que ablanden. Se escurren y se ponen aparte .
3.– Se prepara una vinagreta batiendo bien en un frasco, el aceite, el vinagre, el encurtido, la mostaza, la salsa inglesa, la sal, la pimienta y el azúcar.
4.– En un envase grande se mezcla la vinagreta con la cebolla.
5.–Se pela y se corta el aguacate en tajadas delgadas.
6.– En un envase de vidrio o porcelana se pone primero una capa de vinagreta con algo de la cebolla y luego se continúan capas sucesivas de papas, carne y aguacate poniéndole sobre cada capa y hasta terminar, un poquito de la vinagreta con algo de la cebolla y humedeciendo cada tajada de cochino en la vinagreta antes de colocarla en el envase. Se adorna con los huevos.
7.– Se tapa y se mete en la nevera hasta el día siguiente. Se saca de la nevera 1/2 hora antes de servir.

Pernil de cochino horneado
(20 a 24 porciones)

• 1 pernil de cochino de unos 6 kilos • 2 cebollas grandes, 1/2 kilo • 17 dientes de ajo machacados • 1/2 taza de aceite • 2 cucharadas de salsa inglesa Worcestershire • 9 cucharaditas de sal • 11/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1/4 de taza de vinagre de vino • 2 cucharaditas de orégano fresco o 1 cucharadita si es seco, molido • 1 ramita de tomillo • 1 hoja de laurel • 2 tazas de jugo de naranja; 1 limón.Ingredientes para la salsa • 1/2 taza de vino dulce Moscatel o Madeira • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 1 cucharada de harina opcional.

Preparación
1.– Un día antes de hornear el pernil o con varias de anticipación, se prepara un adobo poniendo en el vaso de una trituradora la cebolla picada, los ajos machacados y el aceite. Se tritura bien. Se vierte en un envase y se le agregan la salsa inglesa, 7 cucharaditas de la sal, la pimienta, el vinagre, el orégano, el tomillo, el laurel y el jugo de naranja.
2.–Se quita el exceso de grasa al cochino. Se frota con el limón. Se lava, se seca bien y se frota con las 2 cucharaditas de sal restantes. Se frota luego con el adobo. Se deja en una bandeja grande en la nevera hasta el día siguiente, dándole vuelta y bañándola con el adobo de vez en cuando. El pernil debe sacarse de la nevera 1/2 hora antes de hornealo a 400 grados.
3.– Se pone el pernil en una bandeja grande para hornear. Se cubre totalmente con papel de aluminio. Se mete en el horno y se hornea hasta ablandar y que la carne comience a despegarse del hueso, unas 4 horas, alrededor de 40 minutos por kilo.
4.– Se sube la temperatura a 450 grados. Se descubre el pernil. Se continúa horneando, bañándolo con su salsa de vez en cuando y dándole vuelta cuando sea necesario para dorarlo uniformente, unos 60 minutos, unos 10 minutos más por kilo.
5.– Se saca la bandeja del horno, se saca el pernil y se pone aparte.
6.–Se elimina el exceso de grasa que queda en la bandeja y se coloca esta sobre una hornilla a fuego mediano. Se raspan muy bien las partículas adheridas al fondo y lados de la bandeja, para enriquecer y oscurecer la salsa. Se cocina la salsa revolviendo y agregándole el vino, la pimienta, la salsa inglesa y la harina si se quiere espesar un poco, revolviendo bien. Se corrige la sazón si es necesario. Se lleva a un hervor, se cocina por 10 minutos. Se cuela a través de un colador, apretando los sólidos con cuchara de madera. Se lleva nuevamente a un hervor y se sirve caliente al lado del cochino, cortado en tajadas delgadas, las cuales han sido espolvoreadas ligeramente con sal. El pernil se debe dejar reposar al menos 2 horas antes de cortarlo.

Sopa, “Minestra, de escarola” con cochino
(12 a 15 porciones)

• 1 cabeza de cochino, unos 3 kilos, cortada en pedazos no muy grandes y cuidando que no queden astillas de hueso • 4 paticas de cochino • 2 1/2 kilos, cortadas a lo largo en dos • 4 rabos de cochino, unos 400 gramos, sin exceso de grasa • 2 o 3 limones• 32 tazas de agua• 4 a 6 ramas de céleri con algo de las hojas• 20 plantas de escarola• 125 gramos de jamón cocido en pedazos pequeños • 4 chorizos españoles de Extremadura • 5 cucharadas de sal • 100 gramos de queso Provolone en pedacitos • 100 gramos de queso parmesano en pedacitos muy pequeños.

Preparación

1.– A la cabeza, paticas y rabos de cochino, se les queman los pelos con el fuego de una hornilla. Se raspan luego con un cuchillo. Se frotan con limón y se lavan muy bien bajo agua corriente.
2.– En una olla muy grande o en 2 ollas grandes se ponen el cochino, el céleri y agua suficiente para cubrirlos, unas 32 tazas en total. Lo mejor es poner en una olla la cabeza en pedazos con 16 tazas de agua y en otra olla las paticas y rabos con otras 16 tazas de agua. Se llelva a un hervor, se le quita la espuma que se le forma en la superficie y se cocina por 1 1/2 hora o hasta que la carne esté blanda.
3.– Se retira del fuego. Se saca el cochino y se pone aparte. Se elimina el céleri y se cuela el caldo. Se deja enfriar y se meten separados el cochino y el caldo en la nevera hasta el día siguiente, cuando se le quita la capa de grasa que se le ha formado al caldo por encima, antes de proseguir la preparación.
4.– Se separa la carne de los huesos que se eliminan. Se le elimina también toda la grasa que se pueda. Se corta la carne en pedazos de tamaño mediano. Se pone aparte.
5.– Se lavan las escarolas. Se les eliminan las hojas maltratadas. Se separan las hojas y se les corta un pedazo de la punta. En una olla grande con suficiente agua se ponen al fuego. Se llevan a un hervor destapadas y así mismo se cocinan unos 15 minutos o hasta que ablanden pero no demasiado. Se escurren. Se enjuagan en agua fría y se ponen aparte.
6.– En una olla grande se ponen, el caldo, unas 8 tazas más de agua, la carne, el jamón y el chorizo, ambos en pedazos pequeños y la sal. Se lleva un hervor. Se cocina 15 minutos. Se le agrega la escarola precocida. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocina por 10 minutos. Se agregan los quesos. Se revuelve bien y se retira del fuego. Se deja reposar 10 minutos antes de servirlo.

Paticas de cochino guisadas

(6 porciones)

• 2 kilos de paticas de cochino cortadas en pedazos • 2 limones• 4 1/2 tazas de agua • 3 cucharaditas de sal • 1/3 taza de aceite • 2/3 de taza de cebolla picadita • 4 dientes de ajo machacados • 2 tazas, 1/2 kilo, de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1 pimentón rojo picadito • 1 cucharadita de ají picadito, o 1/4 de cucharadita si es seco molido • 1 cucharadita de pimienta negra, recién molina • 2 1/2 tazas de agua en que se cocinan las paticas.

Preparación
1. Se pasan las paticas de cochino por la llama de la hornilla para eliminarles los pelos que todavía puedan tener. Se raspan con un cuchillo, se frotan con limón y se lavan muy bien bajo agua corriente.
2. En una olla de presión se ponen con el agua y las 3 cucharaditas de sal, se lleva a un hervor y se cocinan por unos 30 minutos. Se deja enfriar la olla para abrirla.
3. En una olla pesada se pone el aceite a calentar, se agregan el tomate, el pimentón, el ají dulce, la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor y se cocina por unos 10 minutos.
4. Se agregan las paticas con 2 1/2 tazas del agua que queda en la olla al cocinarlas. Se pone a fuego mediano y se cocinan tapadas por 30 minutos o hasta que la salsa espese un poco.

Chuletas de cochino fritas

• 8 chuletas de cochino • 1 limón; 1 cucharada de aceite • 1/2 cucharada de salsa inglesa Worcetershire • 1 cucharada de orégano seco, molido • 3 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1/3 de taza de cebolla rallada, 1/2 taza de aceite para freír

Preparación
1.– Se limpian las chuletas quitándoles el exceso de grasa. Se frotan con limón y se enjuagan bien.
.– En un envase se hace un adobo mezclando el aceite, la salsa inglesa, el orégano, la sal, la pimienta y la cebolla. Se frotan las chuletas con el adobo y se dejan aparte al menos por 1/2 hora.
3.– En una sartén se pone el aceite a calentar. Cuando esté caliente se agregan las chuletas a las que se les ha quitado el adobo. Se fríen hasta que estén bien cocidas de 5 a 7 minutos por lado. Se agrega el adobo, se revuelve bien y se cocinan a fuego suave unos cinco minutos más. Al final, si están muy doradas, puede bajarse un poco el fuego.

Selser, cabeza de cochino en vinagreta
(15 a 20 porciones)

• 1/2 cabeza de cochino preferiblemente con la lengua, unos 2 kilos • 4 paticas de cochino, unos 2 kilos• 2 o 3 limones• 20 tazas de agua • 3 cucharadas de sal• 4 tazas de cebolla en ruedas delgadas • 5 tazas de vinagre• 1 1/4 taza de agua • 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida • 1 cucharada de sal• 20 gotas de salsa picante • 1 1/2 cucharadita de granos de pimienta negra, unos 80 granos • 1 cucharadita de pimienta guayabita o dulce, unos 30 granos • 1 hoja de laurel en pedacitos • 10 dientes de ajos pelados y cortados a lo largo en dos • 2 pimentón verde cortado en tiritas muy delgadas • 1 ají picante, pequeño, picadito, alrededor de 1/2 cucharada, opcional • 1 ají dulce picadito, alrededor de 1 cucharada • 10 claves de especia.

Preparación
1.– Se pasan la cabeza y paticas de cochino por la llama de una hornilla para eliminarles los pelos que todavía tengan. Se raspan bien con un cuchillo. Se eliminan los coágulos de sangre que pueda tener para que la carne quede muy blanca al cocinarla. Se frotan con limón y se lavan muy bien bajo agua corriente.
2.– En una olla grande se pone el cochino con suficiente agua que lo cubra, unas 20 tazas y las 3 cucharadas de sal. Se lleva a un hervor y se cocina hasta ablandar, unas 2 a 2 1/2 horas. Se retira del fuego, se escurre y se pone aparte a enfriar.
3.– Se le elimina la piel a la lengua y el exceso de grasa que tenga la cabeza, especialmente debajo de la piel. Se eliminan completamente los huesos. Todo lo utilizable se corta en tajaditas muy delgadas y se ponen aparte.
4.– En una olla se pone suficiente agua para blanquear la cebolla. Se lleva a un hervor. Se agrega la cebolla. Se retira del fuego y se saca la cebolla con una cuchara perforada. Se pone aparte de escurrir.
5.– En un envase se prepara una vinagreta mezclando el vinagre, el resto del agua, la pimienta molida, la sal y la salsa picante.
6.– En una envase grande de porcelana o de vidrio con tapa, se van colocando capas de cochino y de la cebolla, bañándolos con la vinagreta y distribuyendo uniformemente en cada capa los demás ingredientes: los granos de pimienta negra y la guayabita, el laurel, los pimentones, el ají, el ají dulce y los clavos. La carne debe quedar cubierta por la vinagreta.
7.– Se tapa y se deja macerando a la temperatura ambiente hasta el día siguiente. Se recomienda meterlo después en la nevera y cada vez que se vaya a servir, sacarlo 1/2 hora antes. Se conserva varios días en la nevera.

Lomo de cochino en leche

(10 a 12 porciones)

• 2 kilos de lomo de cochino • 1 limón, 1/3 de taza de jugo de cebolla • 2 dientes de ajo machacados • 1/4 de hoja de laurel triturada con 1/2 cucharadita de sal • 1/4 de cucharadita de orégano seco, molido • 1 cucharada de sal • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 cucharada de salsa inglesa Worcestershire • 1 cucharada de vinagre• 6 cucharadas de mantequilla • 4 cucharadas de aceite• 1/2 kilo de cebolla en ruedas • 1 cebolla mediana entera con 2 clavos de especia, clavados • 1 ramita de orégano. 1/2 hoja de laurel• 5 granos de pimienta negra • 2 ramitas de perejil • 7 tazas de leche• 1 taza de azúcar • 1/2 taza de agua.

Preparación

1.– Si el lomo de cochino se ha recibido enrollado y amarrado de la carnicería, se recomienda desamarrarlo previamente. Se le eliminan los pellejos y grasa que pueda tener interiormente y el exceso de grasa exterior. Se frota con limón. Se lava y se seca con papel absorbente.

2.– Se prepara un adobo mezclando el jugo de cebolla, el ajo, el laurel triturado con sal, el orégano, la sal, la pimienta, la salsa inglesa y el vinagre. Se adoba el cochino y se deja aparte en un envase por 2 o 3 horas, dándole vuelta de vez en cuando.

3.– Se limpia el cochino del adobo que se deja aparte, se enrolla y se amarra el cochino en forma de rollo, con pabilo.

4.– Se precalienta el horno a 400 grados.

5.– En un caldero grande y con fondo plano o en una olla grande y pesada, se ponen la mantequilla y el aceite a calentar. Se agregan la cebolla en ruedas y la cebolla entera y se sofríen hasta marchitar, unos 7 a 8 minutos. Se saca completamente la cebolla del caldero y se pone aparte, se agrega el cochino al caldero y a fuego fuerte y dándole vueltas, se fríe el cochino hasta dorar uniformemente, unos 10 minutos. Se agrega el adobo, la ramita de orégano, el laurel, los granos de pimienta, el perejil y la cebolla entera y en ruedas que se sacaron antes del caldero. Se revuelve y se agregan 4 tazas de leche hirviendo. se revuelve, se tapa y se mete en el horno y dándole vuelta al cochino de vez en cuando, se hornea por 1 1/4 hora. se agrega el resto de la leche hirviendo y dándole vuelta de vez en cuando se continúa horneando hasta ablandar unos 45 minutos más.

6– Se saca del horno, se deja reposar, se le elimina la grasa a la salsa, se pasan los sólidos al vaso de una trituradora, donde se trituran con sólo un poquito de la salsa. Se vuelve a la olla. Se raspan todas las partículas adheridas a la olla. Se pasa todo por un colador fino, apretando con una cuchara de madera contra las paredes del colador.

7.– Entretanto se pone a cocinar 1 taza de azúcar con 1/2 taza de agua hasta hacer un caramelo oscuro, unos 10 minutos.

8.– Se pasa la salsa colada a una olla, se le agrega 1/3 del caramelo y a fuego suave se disuelve.

9.– Se corta el cochino en ruedas delgadas, se ponen en una bandeja y se le agrega la salsa.

Timbalitos: un lujo olvidado

Timbal se denomina el tambor de un solo parche con caja metálica en forma de media esfera. Lo vemos siempre como uno de los instrumentos de las orquestas sinfónicas y bandas.

Por analogía también se llama timbal en cocina a los moldes o envases con esa forma y, por extensión, también se denominan timbal a los recipientes hechos con masa de harina y grasa, generalmente en forma de cubilete, de "timbal", que se llenan con guisos u otras preparaciones. Asimismo las preparaciones con esa forma, aún sin estar contenidas en esos recipientes de masa y también los moldes donde se hacen esos recipientes de masa o las preparaciones con esa

forma, de "timbal".
Los timbales o recipientes hechos de pasta de harina, para rellenar, pueden ser de tamaño suficiente para ser rellenados y servidos enteros para compartirlos por varias personas o pequeños para ser servidos individualmente, en este caso en forma de vasitos de pasta, lisos o estriados. Los moldecitos para hacer los timbales pequeños, timbalitos, se denominan "darioles" en francés, con los cuales se hace lo que constituye en francés una "croustade", que, idénticos y con el nombre de timbalitos era en tiempos pasados uno de los platos más elegantes y exquisitos de la cocina mantuana caraqueña, hoy desgraciadamente desaparecidos de nuestras mesas, debido probablemente a que el molde especial con el cual se hacían dejó de ser importado de Europa, porque a su vez dejaron de fabricarse en varios países donde eran comunes, ya que las preparaciones a base de esos timbalitos, las "croutades" o "timbale" franceses pasaron de moda, aunque todavía en algunos países como Suecia se pueden comprar en los abastos esos moldecitos de pasta para rellenar que allí son llamados también con su nombre francés, "croustades", que no son otra cosa que nuestros mismos timbalitos de tiempo atrás, cuando también en Caracas se podían comprar diariamente en el Mercado de San Jacinto, para rellenar en nuestras casas. Eran y son un plato refinado, de lujo y delicioso.
Cuando apareció el libro Mi cocina, que incluye la receta de los timbalitos, se pudieron volver a adquirir réplicas en aluminio, en el Taller Anticuario del sector Bruno Acosta, detrás del hospital Poliomielítico, en Caracas, de un viejo molde de hierro para hacer timbalitos, conservado por una familia caraqueña. El Taller Anticuario ya no los fabrica más. Sin embargo, ahora pueden obtenerse en el Taller Aluminio Gómez, situado en la avenida Rómulo Gallegos Nº 52, Boleíta, Caracas, teléfonos: 238.0122 y 239.6424, a cargo del señor Alejandro Vidal Gómez, que hace réplicas semejantes en aluminio.
Los timbalitos son pequeños vasos y cubiletes hechos con pasta a partir de un batido para freír a base de harina, utilizando para hacerlos un molde especial consistente en un vasito sólido de metal que se sujeta con una varilla, también de metal, para sumergirlos primero en aceite caliente para calentarlos, luego en el batido y de nuevo en el aceite caliente para freírlos hasta dorar y finalmente despegarlos del molde con una punta afilada.
Los timbalitos son fáciles y rápidos de hacer, pero es bueno advertir que los primeros en freír pueden no salir bien, hasta que la temperatura del aceite llega al punto adecuado y se obtiene la práctica necesaria. A medida que se obtiene experiencia se descubrirán en cada caso pequeños detalles que ayudarán en su confección.
Se pueden preparar con anticipación y guardarlos, hasta por una semana, en un envase cerrado. Se llevan vacíos a la mesa después de calentarlos en el horno y generalmente se presentan de inmediato, varios a la vez, ya rellenos con diversos preparados o para que cada persona pueda rellenarlos como desee, y así estén crujientes al comerlos. Los rellenos pueden variarse de acuerdo a la imaginación de cada uno. En esta página se presentan varios.
Algunas casas de festejos que obtuvieron modelos del Taller Anticuario y que se dieron cuenta de las enormes posibilidades de ese plato tan representativo de la vieja Caracas, entre ellas Festejos Mar, los ofrecen hoy día de excelente factura, para ser rellenados en el buffet en el momento de servirlos.
En la página de hoy se incluye la receta de un Timbal de Pasta, plato tradicional del sur de Italia, que confirma lo expresado al principio en cuanto a su similitud con el timbal de la orquesta. En realidad, como los timbalitos, para contener un relleno, que en este caso es una pasta con acento venezolano. Es un plato excelente, apropiado además por su presentación para ágapes festivos.

Timbal de pasta
(8 porciones)

Ingredientes
• 2 tazas de harina
• 2 cucharadas de mantequilla helada
• 1 huevo entero más 1 amarillo de huevo
• 1/2 cucharadita de sal
• 1 cucharada de azúcar
• 5 a 6 cucharadas de agua

Preparación
1.– Se precalienta el horno a 350 grados.
2.– En un envase se mezcla todo muy bien con un mezclador de pasta.
3.– Con la pasta se forra un molde de metal de 23 centímetros de diámetro por 9 centímetros de alto, debe tratarse de formar con los dedos una capa delgada y pareja y luego, con un tenedor, se perfora abundantemente.
4.– Se mete el molde en el horno y se hornea hasta que dore un poco, unos 35 minutos. Se saca del horno. Se deja reposar unos minutos y se saca del molde. Cuando se va a servir se recalienta el timbal en horno suave, se pone sobre una bandeja y se rellena con los macarrones con pollo o con otra forma de pasta.

Timbalitos
(40 a 45 timbalitos)

Ingredientes
• 1 taza de harina
• 1 taza de leche
• 2 huevos
• 4 cucharaditas de azúcar
• 1 cucharadita de sal

Preparación
1.– Se cierne la harina. Se mezclan la harina y la leche. Se agregan y se mezclan muy bien los huevos, el azúcar y la sal. Se pone aparte.
2.– En un caldero pequeño, pero hondo, se pone bastante aceite a calentar, luego se pone a fuego suave. El aceite no debe recalentarse demasiado. Se sumerge el molde por unos 10 segundos en el aceite caliente. Se saca del aceite, se escurre rápidamente y se sumerge en la mezcla para que ésta se adhiera hasta el borde del molde o vasito. La capa adherida debe ser muy delgada.
Se introduce de nuevo el molde en el aceite y se cocina el timbalito hasta dorar. Se saca del aceite, se escurre sobre papel absorbente y luego ayudándose con un tenedor, con una aguja o con la punta de un cuchillo, se despega y saca el timbalito del molde. Se ponen aparte. Pueden hacerse con anticipación, inclusive varios días y guardarlos en una lata tapada. Para servirlos se recalientan ligeramente en horno suave y se llevan a la mesa con el relleno deseado, tal como: camarones en salsa de vino blanco, crema de ostras, crema de queso, ensalada de gallina, legumbres en salsa Bechamel, etcétera, que se incluyen a continuación.

Macarrones con pollo

Ingredientes
• 1 pollo de 1 1/2 kilo
• 1 limón
• 1/3 de taza de aceite
• 1 taza de cebolla rallada
• 2 dientes de ajo machacados
• 1 taza de tomate rallado, sin piel y sin semilla
• 1/2 pimentón rojo, rallado, sin piel y sin semillas
• 1/3 de taza de salsa de tomate ketchup
• 1 cucharada de pasta de tomate
• 1 cucharada de salsa Worcestershire
• 2 tazas de agua o de consomé de pollo
• 2 cucharaditas de sal
• 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida
• La pulpa picadita de 4 aceitunas medianas
• 2 cucharadas de alcaparras pequeñas
• 2 cucharadas de pasas
• 1/2 kilo de macarrones
• 16 tazas de agua y 5 cucharaditas de sal para cocinar los macarrones
• 1 taza de queso parmesano

Preparación
1.- Se limpia el pollo, se frota con limón, se lava muy bien y se corta en presas.
2.- En un caldero se pone el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y el ajo. Se fríen 3 a 4 minutos hasta marchitar. Se agrega el tomate, el pimentón, la salsa de tomate, la pasta de tomate, la salsa inglesa, el agua o consomé de pollo, la sal la pimienta y las presas de pollo. Se revuelve con cuchara de madera y al hervir se pone a fuego mediano, se tapa y se cocina de 23 a 30 minutos hasta que el pollo ablande.
3.- Se saca el pollo del caldero, se deja enfriar un poco, se le elimina la piel, se deshuesa, y la carne se corta en pedazos no demasiado pequeños.
4.- Se vuelve el pollo nuevamente al caldero. Se agregan las aceitunas, las alcaparra y las pasas. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano mediano unos 15 minutos.
5.- Entretanto en una olla se pone el agua y la sal para cocinar los macarrones. Se agregan los macarrones, se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan a unos 10 minutos o hasta ablandar pero todavía firmes en su interior, es decir, "al dente". Se escurren bien y se agregan al caldero. Se revuelven, se les agrega casi todo el queso parmesano, se revuelven bien y se sirven con el resto del queso parmesano por encima. Son muy vistosos si se llevan a la mesa servidos dentro de un timbal hecho previamente según receta.

Relleno de crema de ostras para timbalitos
(Para 12 timbalitos)

ngredientes
• 3 cucharadas de cebolla picadita
• 4 cucharadas de mantequilla
• 2 cucharadas de harina

• 2 tazas de leche hirviendo
• 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida
• 3/4 de cucharadita de sal
• 3 latas de ostras o moules de 140 gramos cada una
• 1 cucharada de perejil picadito
• 1/4 de taza de crema liviana

Preparación

1.– En una olla se ponen la mantequilla y la cebolla. Se cocina hasta marchitar, unos 3 a 4 mimutos. Se agrega la harina y revolviendo se cocina hasta tener consistencia de crema espesa. Se agrega la leche hirviendo, revolviendo. Se cocina unos 5 a 6 minutos. Se agregan la pimienta, la sal, las ostras escurridas y el perejil. Se cocina 1 a 2 minutos. Momentos antes de retirarla del fuego se le revuelve la crema.

Relleno de crema de queso para timbalitos

(para 12 timbalitos)

Ingredientes

• 4 cucharadas de mantequilla
• 2 cucharadas de harina
• 2 tazas de leche hirviendo
• 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida
• 1/2 cucharadita de sal
• 1 taza de queso parmesano rallado
• 1 taza de queso Gruyere o queso amarillo, Edam o Gouda, rallados.

Preparación

1.– En una olla se ponen la mantequilla y la harina y se cocinan revolviendo con cuchara de madera hasta esperar, unos 3 minutos.

2.– Se agrega la leche hirviendo y revolviendo se cocina unos 2 minutos. Se agregan la pimienta, la sal y el queso. Se revuelven bien y se retira del fuego.

Relleno de jamón con crema para timbalitos

Ingredientes

(Para 12 timbalitos)

• 3 cucharadas de cebolla picadita
• 4 cucharadas de mantequilla
• 2 cucharadas de harina
• 2 tazas de leche hirviendo
• 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida
• 1/2 cucharadita de sal
• 1/2 taza de jamón cocido picadito
• 1/2 taza de petit pois
• 1/4 de taza de crema.

Preparación

1.– En una olla se ponen la mantequilla y la cebolla. Se cocina hasta marchitar, unos 3 a 4 minutos. Se agrega la harina y revolviendo se cocina unos 5 a 6 minutos. Se agregan la pimienta,

la sal y el jamón. Se cocina 1 ó 2 minutos. En el momento de retirar del fuego se le revuelven los petit pois y la crema.

Relleno de camarones en salsa de vino blanco para timbalitos

(para 12 timbalitos)

Ingredientes
• 3 cucharadas de mantequilla
• 3 cucharadas de cebolla picadita
• 350 gramos de camarones, crudos, lavados, pelados,
sin tripa o intestino, picaditos, unos 750 gramos con concha
• 3/4 de cucharadita de sal
• 1/4 de cucharadita de pimienta blanca recién molida
• 1 cucharadita de jugo de limón
• 1/2 cucharada de harina, 1/4 de taza de vino blanco seco
• 4 cucharadas de crema grasa.

Preparación
1.– En una olla se ponen la mantequilla y la cebolla y se cocina hasta marchitar, 3 a 4 minutos.
2.– Se agregan los camarones, la sal, la pimienta y el jugo de limón y a fuego mediano se cocinan unos 10 minutos.
3.– Se agrega la harina, se revuelve. Se agrega el vino y se cocina 2 a 3 minutos.
4.– En el momento de apagar el fuego se agrega la crema, se revuelve y se apaga.

Relleno de salmón o de atún para timbalitos

(2 tazas para 12 timbalitos)

Ingredientes
• 2 cucharadas de mantequilla
• 1/2 taza de cebolla
• 4 cucharadas de harina
• 1 1/2 taza de leche
• 1 cucharadita de sal
• 1/16 de cucharadita de pimienta blanca, molida
• 5 a 6 gotas de salsa picante
• 1 lata de salmón o de atún de unos 400 gramos escurridos y desmenuzados
• 1 cucharada de perejil, picadito
• 1/2 taza de queso Gruyere, rallado grueso.

Preparación
1.– En una olla se pone la mantequilla a derretir. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agrega la harina y, revolviendo, se cocina 1 minuto. Se agrega la leche, revolviendo con batidor de alambre, se agregan la sal, la pimienta y la salsa picante. Se cocina unos 5 minutos.
2.– Se agregan el salmón, el perejil y el queso, se cocina unos 4 a 5 minutos.

Relleno de legumbres en salsa Bechamel para timbalitos
(Para 12 timbalitos)

Ingredientes
• 1 taza de agua
• 1/4 de cucharadita de sal
• 1/2 taza de vainitas, 1/2 taza de papas,
1/4 de taza de zanahoria, todo picadito finamente
• 1 cucharada de mantequilla
• 1/2 cucharada de cebolla
• 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida
• 3 cucharadas de jamón picadito;
• Salsa Bechamel según receta al final
• 2 cucharadas de queso parmesano o amarillo, Edam o Gouda, rallados.
Ingredientes para la salsa Bechamel
• 4 cucharadas de mantequilla
• 3 cucharadas de cebolla picadita
• 2 cucharadas de harina
• 2 tazas de leche hirviendo
• 3/4 de cucharadita de sal
• 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida

Preparación
1.– En una olla se ponen 1 taza de agua y 1/4 de cucharadita de sal. Se lleva a un hervor. Se agregan las vainitas y a fuego fuerte destapadas se cocinan hasta ablandar, pero todavía firmes, unos 10 minutos. Se escurren y se ponen aparte.
2.– Igualmente se cocinan las papas por 9 a 10 minutos. Se escurren y se ponen aparte.
3.– Igualmente se cocinan las zanahorias durante 10 a 2 minutos. Se escurren y se ponen aparte.
4.– Entretanto se prepara una salsa Bechamel poniendo en una olla pequeña la mantequilla a calentar. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agrega la harina y revolviendo se cocina hasta tener una consistencia espesa. Se agregan la leche hirviendo, la sal y la pimienta y revolviendo continuamentese cocinan hasta espesar, unos 2 a 3 minutos. Se pone aparte.
5.– En una olla se ponen la mantequilla y la cebolla. Se sofríe hasta marchitar a fuego muy fuerte, unos 3 minutos. Se agregan las legumbres y la pimienta. Se cocinan unos 5 minutos. Se agrega el jamón, la Salsa Bechamel y el queso parmesano o amarillo rallados y se revuelve bien.
Consejos
• Los días de fiesta son también una buena ocasión para hacer referencia a dos bebidas nuevas en nuestros mercados: el ron Santa Teresa 1796, un ron antiguo de solera, madurado en barricas de roble perennemente llenas de un ron madre o "crianza", lanzado al mercado con ocasión del 2do. centenario de la fundación de la hacienda Santa Teresa en ese año; y más recientemente el Rhum Orange Liqueur, licor a base de ron añejo con sabor a naranja. Son magníficos productos venezolanos elaborados con el máximo sentido de excelencia en esa área, que por su calidad serán apreciados favorablemente por los conocedores de todo el mundo. Ambos son un ejemplo de lo muy bueno que podemos ofrecer a nivel internacional

Los condimentos, alma de la cocina

Entendemos como condimentos las substancias alimenticias que utilizamos para sazonar, mejorar o realzar el gusto de los alimentos, haciéndolos más apetitosos, más digeribles, para conservarlos mejor o aun, para complementar o lograr armonía entre todos los ingredientes de la preparación sin alterar el sabor natural de lo que se cocina. De ese modo el término comprendería casi todo lo que utilizamos para preparar un plato, aparte de los ingredientes principales, aunque en algunos casos algo que es corrientemente utilizado como condimento pasa a ser un ingrediente e inclusive, llegar a convertirse en el ingrediente más importante. Tal es el caso del ají en la comida mexicana, de la cebolla en la sopa de cebolla, del ajo en la sopa de ajo, etc.
Un condimento puede utilizarse durante la preparación del plato, la pimienta, por ejemplo, o puede acompañar al plato ya preparado, como es el caso de la guasacaca que realza y complementa el sabor de nuestra parrilla. Condimento es en realidad un término muy vasto que comprende las hierbas (cebollín, perejil), las especias (canela, ajonjolí), los aromas y esencias (esencia de vainilla, de almendras) sazonadores (glutamato monosódico), preservativos (sal, vinagre), extractos (extracto de carne), salsas (salsa inglesa, de tomate, picante), edulcorante y siropes (papelón, melaza), productos industriales de acompañamiento (mostaza, encurtidos), colorantes naturales (onoto, caramelo), espesantes (harina, maicena), inclusive vinos, quesos, flores. La lista podría ser interminable.
Los condimentos contribuyen en buena parte a caracterizar lo que podemos denominar "sabor nacional", es decir, la sazón o gusto con el que cada pueblo se siente más satisfecho, más a gusto. Por ejemplo, la mantequilla para el francés, el aceite, el ajo y el azafrán para el español, el queso parmesano y el tomate para el italiano, la mostaza para los ingleses, la crema para los escandinavos, el ají para el mexicano, la salsa Ketchup para los norteamericanos, la paprika para los húngaros, el yogurt para los rusos y centroeuropeos, el sofrito para los venezolanos que, a su vez es una mezcla de varios condimentos.
Un condimento puede ser natural o de preparación previa, doméstica o industrial y así ha sido desde muy antiguo: el garum de los romanos, el nuoc man de los vietnamitas, el garam masala o curry de la India, el kefir del Medio Oriente, el dashi y la salsa de soya del Japón, el glutamato monosódico de la China y, el sofrito en Venezuela.
El condimento no es un recurso artificial como puede ser, por ejemplo, el consomé concentrado o el adobo industrial que uniformizan la comida en detrimento de la calidad, que por eso conviene evitar, sino que responden a hábitos alimentarios y, no por industrial, debe condenarse, como en el caso de la leche en polvo, por ejemplo, que sin ser idéntico al producto original ofrece simplificación, fácil transporte y obtención en cualquier parte sin desmejorar la calidad ni modificar apreciablemente el gusto del producto final. Sobre las hierbas y las especies, específicamente, nos referiremos en otra oportunidad.

La olla venezolana

No es fácil determinar un condimento específico y único en la comida venezolana. Quizás porque a pesar de ser relativamente elemental, nuestra cocina es refinada y amplia a la hora de acoger influencias de otras cocinas, lo que la hace cosmopolita y arriesgada en combinación de sabores.
Hay algunas características locales que son más usuales en algunas regiones pero que, en general, no están excluidas enteramente en otras: el coco en el Zulia, el ají dulce en Oriente, el cilantro en los Andes, el comino en la región central, la pimienta, el dulce y los encurtidos en Caracas. Por eso, si queremos resumir y referirnos a la cocina venezolana en general, habría que citar varios elementos importantes que estén presentes en todas las regiones: pimienta, azúcar, comino, onoto, cilantro, perejil, ají dulce, ajo porro, tomate, ají, ajo, cebolla, pimentón, papelón, salsa inglesa, encurtidos, todos presentes en el sofrito más complejo, que podría ser la síntesis aplicable a la cocina venezolana.

Ejemplos de platos venezolanos donde los condimentos prácticamente hacen el plato, son: la hallaca y los bollos o la sopa de rabo caraqueña, los guisos para la polenta y para las empanadas, etc., el arroz con moules, la salsa guasacaca, el pescado frío con legumbres, el escabeche de pescado, la ensalada de gallina, el pollo pebre. Las recetas que presentamos hoy son características de un amplio uso de condimentos para hacer el sabor en la olla, mediante una mezcla equilibrada de ellos.

Sopa de rabo caraqueña

Ingredientes para el caldo:
(12 a 15 porciones)
• 2 kilos de rabo de res en trozos de unos 3 a 4 centímetros
• 2 rabos
• 1 limón cortado en dos
• 20 tazas de agua
• la parte blanca y algo de lo verde de 1 ajo porro cortado longitudinalmente en dos
• la parte blanca y algo de lo verde de 2 cebollines
• 2 ramas de céleri con las hojas
• 1 cabeza pequeña de ajo entera
• unos 10 dientes o 15 gramos, quitándoles sólo la cubierta exterior
• 1 cebolla grande cortada en dos y cada mitad pinchada con 2 clavos de especia
• 2 cdtas. de sal

Preparación:
El día anterior a la preparación de la sopa se frota con limón el rabo, se raspa con un cuchillo y se lava muy bien.
En una olla se pone el rabo con el agua y el resto de los ingredientes. Se tapa y se cocina a fuego mediano hasta ablandar, unas 3 horas. Se deja enfriar un poco.
Se cuela el caldo a través de un colador de alambre. Se pone aparte. Se desechan las legumbres.
Al rabo se le quita la carne de los huesos y se corta en pedacitos de 2 centímetros aproximadamente.
Cuando han enfriado completamente, se meten por separado el caldo y la carne a la nevera hasta el día siguiente.
Ingredientes para la sopa:
• el caldo obtenido, unos 4 litros y la carne de rabo cocida y picadita
• 1 taza, 125 gramos de harina tostada
• 250 gramos de papelón y 1 taza de agua, o 1 taza de melado de papelón
• 1 taza de vino dulce Moscatel
• 1/2 taza de encurtidos en mostaza picaditos
• 3 cdtas. de salsa inglesa Worcestérshire
• 1 cdta. de salsa picante
• 1/2 taza de salsa de tomate Ketchup
• la pulpa picadita de 10 aceitunas medianas
• 1/4 de taza de alcaparras pequeñas enteras y escurridas
• 5 cdtas. de sal
• 3/4 de cdta. de pimienta negra recién molida
• 1 taza de agua
Ingredientes para el sofrito:

• 5 cdas. de mantequilla
• 1 1/2 taza de la parte blanca con algo de lo verde de ajo porro en rueditas finas
• 1/4 de taza de cebollín picadito
• 3 tazas de cebolla picadita
• 3/4 de taza pimentón rojo picadito, sin venas y sin semillas
• 3 cdas. de ají dulce, picadito sin semillas
• unos 3 ajíes dulces
• 4 tazas de tomate picadito, sin piel y sin semillas
• 1 cda. de mantequilla
• 5 cdtas. de salsa de soya
• 2 cdtas. de salsa inglesa Worcestérshire

Preparación de la sopa:
Mientras se hace el caldo se procede a tostar la harina. Para ello en una sartén grande y a fuego mediano se pone la harina y se revuelve constantemente con cuchara de madera. Se va tostando, hasta que adquiera un color café con leche, unos 10 a 15 minutos. Se retira del fuego, se pasa inmediatamente a otro envase y se sigue revolviendo constantemente hasta que enfríe. Se cierne la harina, desechando los granitos. Se prepara un melado con el papelón y una taza de agua.
Se saca el caldo de la nevera. Se le elimina la grasa coagulada. Se pone en una olla grande y se lleva a un hervor. Se le agregan el melado de papelón, el vino, los encurtidos, la salsa inglesa, la salsa picante, la salsa de tomate, las aceitunas picaditas, las alcaparras, la sal y la pimienta, se pone a fuego mediano y se cocina destapado por 35 minutos. Se le agrega el sofrito y la salsa de soya.
Para preparar el sofrito se pone la mantequilla en un caldero a fuego mediano. Se le agregan el ajo porro y el cebollín y se cocinan hasta marchitar. Se agrega la cebolla y se sofríe unos 3 a 4 minutos más. Se agregan el pimentón, los ajíes y el tomate y se cocina hasta espesar un poco, unos 10 minutos. Se pasa al vaso de una trituradora, se tritura finamente y luego se cuela.
En una sartén se pone a calentar una cucharada de mantequilla, al empezar a dorar se le agrega la salsa de soya y la salsa inglesa, se revuelve bien y se agrega a la olla.
Se agrega la carne. Se continúa cocinando por 20 minutos más. Se le agrega la harina tostada que se ha mezclado con una taza de agua fría, la mezcla se agrega mientras se bate con batidor de alambre y en la cantidad necesaria para llegar al espesor deseado. Se pone a fuego lento y se cocina, revolviendo, por 15 minutos más, en total 1 hora 10 minutos aproximadamente. Se deja reposar 10 a 15 minutos antes de servir.

Salsa guasacaca

Ingredientes: (3 porciones)
• 1 1/4 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas
• 1 taza de cebolla picadita
• 1 ó 2 dientes de ajo machacados
• 1/4 de taza de pimentón rojo picadito
• 1/3 de taza de pimentón verde picadito
• 1 1/2 cucharada de perejil picadito
• 1/2 taza de vinagre de vino
• 1 taza de aceite
• 2 1/2 cdtas. de sal
• 1/4 de cdta. de pimienta negra, recién molida

• 1/4 de cdta. de salsa picante
• 1 1/2 taza de aguacate en forma de puré y 1 1/2 taza de aguacate picadito

Preparación:
En un envase se mezclan todos los ingredientes revolviendo cuidadosamente con cuchara de madera y cuidando pelar y agregar el aguacate de último para evitar que se oscurezca y, con el mismo objeto, se coloca la semilla del aguacate dentro de la salsa. Se mete en la nevera hasta el momento de servirla.

Ratatouille

Ingredientes: (4 porciones)
• 2 cucharadas de aceite
• 1 cebolla grande, unos 200 gramos
• 2 dientes de ajo, machacados
• 1 pimentón grande, unos 200 gramos, picado grueso
• 1/2 kilo de tomates, tipo italiano, "perita", picados grueso, sin piel y sin semillas
• 1 cucharadita de sal
• 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida
• 2 ramitas de tomillo o 1/2 cdta. si es seco, molido
• 1 cda. de albahaca, picadita
• 1 cda. de perejil picadito
• 4 cdas. de aceite para freir la berenjena y el calabacín
• 1 berenjena mediana, unos 300 gramos, pelada y picada gruesa
• 1 calabacín mediano, unos 200 gramos, pelado, sin semillas y picado grueso

Preparación:
En una sartén grande se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y el ajo y se cocinan a fuego mediano, unos 3 minutos. Se agrega el pimentón y se cocina unos 3 minutos. Se agregan el tomate, la sal, la pimienta, el tomillo, la albahaca y el perejil.
En otra sartén se pone el resto del aceite a calentar, se agregan la berenjena y el calabacín y se cocinan, unos 4 minutos. Se escurren y se ponen aparte. Se agregan la berenjena y el calabacín al sartén con el tomate y se cocina por 2 ó 3 minutos más. Se eliminan las ramitas de tomillo y se retira del fuego.
Comentarios
Por primera vez en Venezuela, la Pastelería Danubio en Chacao comenzó desde mediados del mes pasado, a elaborar croissants que no tienen nada que envidiar a los mejores de Francia. No son muchas las ciudades en el mundo que se pueden dar ese lujo fuera del país galo. Ojalá eso sirva para que nuestras panaderías sigan el ejemplo y acepten un reto similar con la elaboración del pan.
Disponemos de la mejor harina que existe para tal fin, no hay razón para que no tengamos también el mejor pan.
Ya comenzó la estación de lairén y mapuey. Pruébelos cocinados en agua con sal. El lairén se puede conseguir en algunas fruterías. El mapuey en mercados y abastos.

El Cordero: nueva alternativa
Erróneamente llamado "ovejo", aún por los propios productores, en Colombia y en el occidente del país, el Cordero es el hijo menor de un año del Carnero (masculino) y de la Oveja (femenino),

hembra del Carnero. El cordero es una carne magnífica a la cual, fresca, sin congelar, no tenemos acceso en nuestras carnicerías y es ahora cuando algunos productores comienzan con entusiasmo a producirla. Algunos de excelente calidad que es ofrecida en restaurantes como importada, pero desgraciadamente no se puede decir de carnicerías que les ofrezcan de manera regular y de calidad salvo el producido por el Centro de Recría de Ovinos Los Bagres por el señor Nicolino de Sanctis y a la venta en el Centro de Carnes Trébol en Maracay, del Sr. Cristian Gastón. Esperamos que la carne de cordero en las carnicerías se difunda pronto y se comience a exigir la calidad y excelencia que son posibles obtener en el país y se pueda ofrecer el verdadero y deseable cordero en forma regular y permanente.

En los últimos años nuestro mercado ha sido atendido con importaciones de Nueva Zelanda y recientemente en muy pequeña escala de Estados Unidos. En ambos casos carne de corderos no muy jóvenes y sometidos a largo tiempo de congelación, por lo que no nos llega a la mesa la mejor calidad ni en su mejor condición. Aun cuando antes era posible obtener cordero de buena calidad en nuestras carnicerías, al cordero se le ha creado entre nosotros fama de olor y sabor muy fuertes y penetrantes que corresponden a corderos viejos o mayores de un año de edad, es decir carneros, cuando sus hormonas hayan penetrado en su carne. Este no es el caso de los corderos jóvenes, antes de que las secreciones hormonales que produce se hagan presentes de manera notoria en su carne comunicándole en ese caso un olor y sabor muy pronunciados que resultan desagradables, especialmente a nosotros que no tenemos la cultura del cordero.

Por eso al hablar de cordero en general nos referimos siempre solamente a los animales beneficiados entre 70 y 150 días de nacidos, equivalente al "agneau blanc" francés. En Europa y en Norteamérica, es posible obtener excelente carne de cordero, pero es en Europa, en Francia especialmente, donde se han llevado el cordero y su preparación a un punto máximo de excelencia. En los restaurantes franceses y en los Estados Unidos se prefiere preparar los mejores cortes de cordero al horno, a la plancha o frito, a diferencia de España y parte de Italia donde muchas veces los preparan guisado, que es la tendencia en nuestros restaurantes, ese es el caso del restaurant Los Vascos, por ejemplo, donde ofrecen un magnífico jarrete o paleta de cordero criollo guisado.

En general las partes principales y mejores del cordero son el pernil o muslo trasero, llamado gigot por los franceses, la paleta o muslo delantero, el jarrete entre la rodilla y el pernil o la paleta, las chuletas, que cuando no están separadas timan el nombre de selle o carré en francés y de acuerdo con su ubicación, el resto del cordero es mejor para guisar o puede utilizarse también para preparar pinchos o brochetas, los que también pueden hacerse de mejores cortes, aún del pernil cortado en pedazos pequeños en forma de dados (los famosos "shish kebak" de los turcos y "shashlik" de los rusos).

El cordero al que nos referimos es llamado "agneau", en francés y "agnello' en italiano. En Francia tienen el "agneau de lait", cordero de leche o lechal que es beneficiado a los 30 ó 40 días, pesando 8 a 10 kgs., en pie; en Venezuela pesa de 4 a 5 Kgs. en canal. Es beneficiado antes de ser destetado, sólo ha sido alimentado con leche. En Francia el cordero de leche es producido especialmente por los productores de queso de oveja, como el roquefort, para liberar a las madres del corderito lo antes posible, es una carne muy tierna, poco compacta, un poco insípida pero muy delicada; el "Agneau blanc", que es el 70% del cordero que consumen en Francia, el mejor, es beneficiado entre 70 y 150 días, ha comido algo de pasto, aunque no ha sido destetado y pesa entre 10 a 12 kilos en canal en Venezuela, en Francia entre 20 y 25 Kg. en pie; es una carne rosada o rojiza, compacta pero muy tierna al cocinarla, de grasa blanca y por último el "agneau gris", beneficiado entre 6 y 9 meses, de 30 a 40 Kg. vivo, su grasa no es blanca, de ahí el nombre gris, la carne es más compacta y de gusto más fuerte, que en Francia reemplaza al mouton o carnero, beneficiado de más de un año y de gusto demasiado fuerte en general para nosotros.

En Francia, en la primavera, se obtiene también el cordero "pre-salé", equivalente en edad al "agneau blanc", pero criado en los pastos salitrosos y yodados que crecen a orillas del mar, especialmente en las regiones de Bretaña y Normandía, el cual es considerado una exquisitez, el mejor de todos.

En Venezuela

En nuestro deseo de presentar y promover nuevas opciones alimenticias para el venezolano cuando son desarrollados con sentido de excelencia y merecen apoyo, hoy nos referimos a los ensayos de producción de carne de cordero que se están haciendo en algunas fincas en diferentes partes del país. En Mérida, el Centro de Recría de Ovinos Rakatha, de Eduardo Borberg Bermúdez y Carl Borberg Bermúdez, abastecen también en parte a Mérida con carne de cordero. Otros como Nicolino de Sanctis en el Centro de Recría de Ovinos Los Bagres, en Villa de Cura, Reinaldo Felizola en el Hato Santa Bárbara en Guárico, Leopoldo López Gil en Barlovento y otros jóvenes empresarios emprendedores y con mística están desarrollando rebaños de buena calidad, para atender un mercado que apenas comienza, pero con posibilidades de crecer rápidamente. por ahora dirigido a los restaurantes en los cuales pueden quizás obtener mejor precio y no a las carnicerías, que sería la manera de ofrecerlo al público en general, única manera de garantizar el éxito estable y en gran escala para estas iniciativas.

En Venezuela, las fincas citadas y algunas otras que ahora comienzan, han partido originalmente de rebaños de la raza West African que con la Barbados Barriga Negra y la Persa Cabeza Negra, todas ovejas de pelo, son las más comunes en Venezuela, utilizando la mezcla de esas razas, especialmente de West African con padrotes de razas europeas, Bergamasco italiano en el caso del señor De Sanctis y Suffolk, Cheviot, Southdown, Romanov, Dorset, con y sin cuernos los demás. En todos los casos pretenden llegar a lo que denominan "puro por clruce" después de obtener un F1 que es 50% + 50%. Algunos productores castran los corderos a temprana edad, otro no.

Las ovejas pueden tener 3 pariciones en 2 años, generalmente de 2 corderitos cada vez, de manera que será un renglón muy rentable. De eso se han convencido nuestros productores de carne bovina, que al mismo tiempo y desde hace pocos años, mantienen en sus fincas pequeños rebaños de cordero, para producir una carne excelente y que les resulta económica para alimento de sus empleados e invitados, sin la necesidad de sacrificar una res, mucho más costosa y con mayor desperdicio. La carne de cordero ha sido muy bien recibida por las peonadas y probablemente su aceptación contribuirá a difundir el gusto por la carne de cordero en el país, carne por otra parte excelente desde el punto de vista nutricional y de sabor. Ojalá nuestras carnicerías exijan a los productores condiciones óptimas al cordero que ofrezcan, para que nuestro mercado de cordero comience con buen pie.

En algunas partes, Inglaterra por ejemplo, gustan mucho de la carne de corderos mayores de un año, en ese caso carnero, llamado mutton en inglés y mouton en francés, que no creo tengan futuro entre nosotros, por sus fuertes y característicos olor y sabor.

Los cortes usuales más importantes del cordero son: (en francés y su correspondiente nombre en español, pues entre nosotros no están bien establecidos los diferentes cortes todavía en las carnicerías) gigot (pernil); selle (chuletas posteriores); carré (chuletas anteriores); poitrine (falda); epaule (paleta); jarret (rodilla); collet (cuello); patas y cabeza. Cuando una sola pieza incluye los dos perniles y el carré constituye el baron, originalmente aplicada a la misma pieza de res y por extensión aplicada al cordero. A propósito con respecto a esa denominación, se cuenta que el rey Enrique VIII de Inglaterra, que era amante del roast beef (carne asada) y un verdadero glotón, un día ante una de esas piezas de res que le era servida, le otorgó a la pieza el título de sir y a partir de entonces el uso popular llama a esas partes de la res con los nombres de "sir loin" y "baron of beef", "señor lomo" y "baron de res" respectivamente. El mejor condimento para la carne de

cordero es el ajo que conviene utilizarlo en abundancia y los mejores acompañantes son las caraotas blancas guisadas, los petit-pois y los purés de vegetales.

CABRITO

El cabrito, en Venezuela el chivo hasta aproximadamente 3 meses de edad o chivito, es lamentablemente menospreciado entre nosotros a pesar de ser una carne excelente cuando muy joven, al contrario del que regularmente se encuentra en los mercados, mas viejo y por consiguiente de olor y sabor muy fuertes, a veces desagradable.

En algunos países europeos es considerado tan bueno o mejor que el cordero y muy popular el Domingo y Lunes de Resurrección.

En Galicia se dice: "cabrito de mes, añó de tres", "cabrito de un mes, cordero de tres".

Recomendamos comprarlo o encargarlo al carnicero con un peso total no mayor de 2 1/2 kilos.

La receta que incluimos es a la manera como los pastores del Sur de Italia (Basilicata) lo preparaban.

En un futuro próximo incluiremos también el Tarkarí de Chivo, excelente plato del Oriente Venezolano, con marcada influencia hindú por la vecindad a la Isla de Trinidad

Pernil de cordero horneado

(6 porciones)

Ingredientes:

- 1 pernil de cordero de 1 1/2 a 2 kilos
- 1 limón
- 10 dientes de ajo
- 2 ó 3 ramitas de perejil
- 2 ó 3 ramitas de tomillo; lo blanco con algo de lo verde de un ajo porro, cortado a lo largo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 cucharadita de pimienta negra, molida
- 2 cucharaditas de sal

Preparación:

1. Se precalienta el horno a 450 grados.
2. Se limpia el pernil. Se le elimina el exceso de grasa. Se frota con limón. Se enjuaga. Se seca.
3. En un mortero se trituran conjuntamente unos 6 dientes de ajo, la pimienta y la sal. Se mezclan luego con la mantequilla y con la mezcla se frota bien el pernil.
4. Se pone el pernil sobre una bandeja para hornear, con la grasa hacia arriba. A los lados se ponen los ajos restantes cortados.
5. Se mete la bandeja en el horno y se hornea unos 15 a 20 minutos por kilo para carne rosada-roja. Se debe dar varias vueltas al pernil mientras se hornea.
6. Se saca la bandeja del horno. Se pone el pernil sobre una bandeja. Se deja reposar unos 15 minutos y entre tanto se prepara la salsa.
7. Para ello se le elimina el exceso de grasa de la bandeja de hornear. Se agrega el consomé a la bandeja. Se raspan las adherencias que tenga la bandeja hasta desprenderlas y se mezclan con el consomé. Se pasa la salsa por un colador apretando los sólidos contra las paredes del colador y luego la salsa a una ollita. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocina hasta reducir un poco, unos 2 minutos, corrigiendo la sazón si es necesario.

Cordero guisado
(4 porciones)

Ingredientes:
• 600 gramos de cordero en pedazos pequeños
• 1 limón
• 1 cucharada de aceite
• 1/2 taza de cebolla, rallada
• 5 dientes de ajo, machacados con 1 cucharadita de sal
• 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire
• 1 hoja de laurel
• 1/8 de cucharadita de pimienta negra, recién molida
• 1/2 taza de aceite
• 1 cucharada de azúcar
• 1 taza de cebolla, picada gruesa
• 1/2 pimentón rojo, 1/2 taza, picadito, sin venas y sin semillas
• 1 ají dulce, picadito, sin venas y sin semillas
• 1 taza de tomate, picadito, sin piel y sin semillas
• 2 1/2 tazas de consomé de carne
• 1/2 taza de vino blanco, seco

Preparación:
1. Se limpia y se le quitan los pellejos y partes indeseables al cordero. Se frota con limón, se enjuaga bajo agua corriente. Se corta en pedazos pequeños. Se seca con papel absorbente.
2. Se prepara un adobo mezclando el aceite, la cebolla, el ajo con la sal, la salsa inglesa, el laurel y la pimienta, se frota el cordero con el adobo y se pone aparte por 1/2 hora ó 1 hora.
3. En un caldero se pone el aceite a calentar. Se agrega el azúcar y se cocina hasta que el azúcar se dore sin que se queme. Se agregan los pedazos de cordero, a los cuales se les ha eliminado el adobo que se deja aparte. Se fríen hasta dorar, unos 10 minutos.
4. Se elimina alrededor de 1/3 de taza de la grasa del caldero. Se agrega el adobo, la cebolla, el pimentón, el ají y se cocina por 5 a 7 minutos, hasta marchitar. Se agrega el tomate y se cocina tapado hasta que se forme una salsa un poco espesa, unos 5 a 7 minutos.
5. Se agrega el consomé y se corrige la sazón. Se lleva a un hervor, se tapa y se cocina a fuego suave por unos 60 minutos.
6. Se agrega el vino, se revuelve y se cocina a fuego suave hasta reducir la salsa un poco, unos 30 a 60 minutos, o hasta ablandar y se retira del fuego.

Chuletas de cordero fritas
(4 porciones)

Ingredientes:
• 8 chuletas de cordero (2 chuletas por persona)
• 1 limón
• sal y pimienta
• 3 cucharadas de mantequilla
• 1 diente de ajo

Preparación:
1. Se limpian, se les elimina el exceso de grasa, se frotan con limón y se enjuagan las chuletas. Se secan bien con papel absorbente. Se sazonan con la sal y la pimienta.
2. En una sartén, a fuego mediano, más bien suave, se pone la mantequilla a derretir. Se agrega el ajo, se sofríe unos 2 a 3 minutos y se elimina de la sartén.
3. Se pone a fuego fuerte y se agregan las chuletas. Se fríen dándoles varias vueltas (sin pincharlas), hasta dorar y estar bien cocidas. En total unos 6 minutos.

Pernil de cordero con hierbabuena

Ingredientes:
• 1 pernil de cordero de 1 1/2 a 2 kilos, ya limpio
• 1 limón
• 6 dientes de ajo, machacados
• 1/4 de cucharadita de pimienta, molida
• 1 1/2 cucharadita de sal
• 1 cucharada de mantequilla
• 1 taza de consomé de carne
• 1/8 de cucharadita de sal
• 1 cucharadita de azúcar
• 3 ó 4 ramitas de hierbabuena
• 1/2 cucharadita de maicena
• 1 cucharadita de consomé de carne

Preparación:
1. Se precalienta el horno a 350 grados.
2. Se limpia el pernil y se le elimina el exceso de grasa. Se frota con limón. Se enjuaga. Se seca.
3. En un mortero se trituran conjuntamente los ajos, la pimienta y la sal. Se les mezcla la mantequilla y con la mezcla se frota muy bien el pernil.
4. Se pone, con la parte de la grasa hacia arriba, en una bandeja para hornear a la que se le ha puesto una parrilla en el fondo. Se mete en el horno y se hornea por unos 40 minutos por kilo de pernil, unos 60 minutos en total, o hasta que al introducirle una aguja salga líquido rosáceo. Se enciende el asador o broiler y se continúa horneando unos 10 minutos más, hasta dorar bien.
5. Se saca el envase del horno, se pasa el pernil a una bandeja que se deja aparte. A la salsa que queda en el envase donde se horneó el cordero, se le elimina la grasa. Se pone el envase al fuego. Se le agrega el consomé y se raspan las partículas oscuras que han quedado adheridas al fondo y a las paredes del envase. Se cuela la salsa a través de un colador de alambre, apretando los sólidos contra las paredes del colador. Se pasa a una olla pequeña la salsa colada. Se pone al fuego. Se le rectifica la sazón agregando el resto de la sal, el azúcar, las ramitas de hierbabuena y la maicena disuelta en la cucharada de consomé, batiendo con un batidor de alambre. Se lleva a un hervor y se cocina por unos 3 a 4 minutos. Se elimina la hierbabuena y la salsa se sirve conjuntamente con el cordero.

Petit Pois
(4 porciones)

Ingredientes:
• 425 gramos de petit pois, de tamaño pequeño, enlatados

• 4 ó 5 hojas de lechuga
• 2 1/2 cucharadas de azúcar
• 1/16 de cucharadita de pimienta molida
• 1 cucharada de mantequilla.

Preparación:
1. En una olla se ponen los petit pois con el líquido que tienen y los demás ingredientes. Se lleva a un hervor, se cocinan por 5 minutos y se retiran del fuego.

Puré de batatas
(6 a 8 porciones)

Ingredientes
• 1 kilo de batata preferiblemente del tipo blanco
• 6 tazas de agua
• 1 cucharadita de sal
• 3 cucharadas de crema liviana
• 3 cucharadas de azúcar
• 1/4 de cucharadita de nuez moscada rallada
• 1/2 a 1 cucharadita de sal
• 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida
• 1 taza de leche
• 3 cucharadas de mantequilla

Preparación
1. Se pela, se corta en pedazos y se lava la batata.
2. Se pone en una olla con agua que la cubra, unas 6 tazas y la cucharadita de sal. Se lleva a un hervor y se cocina hasta que esté blanda, unos 15 minutos.
3. Se escurre e inmediatamente se pasa por un pasa-puré.
4. Se pone el puré en la olla seca con los demás ingredientes en baño de María, es decir poniendo la olla dentro de un envase más grande con 4 a 5 centímetros de agua y todo sobre el fuego y se revuelve vigorosamente con cuchara de madera o con batidor eléctrico portátil. Se conserva caliente en baño de María hasta el momento de servirlo.
Recomendaciones
• Mención aparte merece el cordero producido por el Sr. Nicolino De Sanctis (043) 41.2204 en el Centro de Recría Los Bagres, en Villa de Cura, de excelente calidad, el mejor de los que he probado y que, comienza a ser vendido al público en Maracay, siguiendo el esquema de cortes franceses, por el Sr. Christian Gastón, en su magnífico frigorífico situado en el Centro de Carnes Trébol en la avenida Las Delicias, Edf. Gioppo, frente al Polideportivo. Teléfonos (043) 42.1570 y 42.4525, compitiendo favorablemente en precio con el importado.

Dulcitos y golosinas
Así como hemos olvidado nuestros dulces más típicos y tradicionales, quizás ha sido peor con nuestras golosinas caseras, esos dulcitos criollos que nos deleitaban cuando salíamos de clases y, a la puertas de la escuela o en alguna esquina próxima, nos acercábamos al vendedor, algunos con una caja con tapa de vidrio colgada por correas de sus hombros, y ávidamente, con un goce ya intuido y jugos gástricos comenzando a producirse, escogíamos cuidadosamente la pieza deseada de acuerdo a las limitadas posibilidades de nuestros bolsillos de escolares. Esa primera

merienda, pues al llegar a casa quizás tendríamos otra más abundante, tenía algo de voluptuoso, por la frescura, brillo y colorido de lo recién elaborado, que se nos mostraba apetitoso, que nos invitaba a disfrutarlo y en parte por el apetito insatisfecho a esa hora o porque debía ser una escogencia meditada, en la cual no podíamos fallar. Contamos, eso sí, con la calidad de la oferta pues en ese entonces los vendedores ofrecían lo mejor, una calidad garantizada por su experiencia, por el conocimiento de la tradición dulcera venezolana y, muy especialmente, por su orgullo de ofrecer excelencia, lo que a su vez era la norma también de quien los hacía, generalmente una cocinera o una familia de pocos recursos que se había especializado en hacer esos dulcitos apegada a la más pura tradición, también con sentido de excelencia y que servía de sustento a una familia pero bajo la condición que ello les produjera satisfacción más que beneficios.
Era la época de la Venezuela semirural y teníamos orgullo, como cosa nuestra que son, en ofrecerlos también en nuestras casas en meriendas o piñatas, básicamente donde estuvieran niños presentes, estos a su vez no tenían la tentación de una bolsa de "alimento-basura industrial". Era el tiempo en que las piñatas y meriendas estaban dedicadas primordialmente a los niños, con gelatinas de varios colores, tortas y dulces de esos hoy en día también olvidados y sin faltar un despliegue de dulcitos, también de golosinas saladas que iban más allá del sandguchón, quizás el único sobreviviente salado en las meriendas, cuando las hay y piñatas de hoy día. Aunque no con la facilidad de antes, también se consiguen dulcitos con el mismo nombre pero que nada tienen que ver con los originales. Ya no están a las puertas de las escuelas o en sitios próximos, sino en locales comerciales, encerrados en tiendas, sin renovar, son un artículo más que se vende hasta que se acabe, aun sin brillo y sin frescura, en los cuales la excelencia simplemente no existe. Nos ofrecen los coquitos envueltos individualmente pero expuestos abiertamente por horas al sol y al aire contaminado y a las moscas, quizás como símbolo engañoso de higiene, que la había mejor antes en la caja con vidrio, cerrada, donde no había moscas y sin la necesidad de ensuciarnos excesivamente las manos al tratar de desenvolverlos.Son dulces hechos probablemente sin conocer la tradición, quizás sin haber conocido, visto y probado los de antes, industrializando una artesanía tradicional, lo que por sí mismo no sólo no es objetable, sino posible, pero para lo cual hay que hacer las correcciones o modificaciones necesarias en su preparación.
Simplemente el sentido de la excelencia no existe. No hay tampoco orgullo profesional. Además se siente, quizás, que se dispone de una clientela suficiente, aunque pequeña, sin entusiasmo que tampoco tiene términos de comparación y, que repetirlo, sin sentido de la excelencia. Es la generación para la que el dulce "Tres Leches" es su máximo deseo y nada más.Nuestra dulcería y repostería es riquísima y variada y en muchos casos plena de imaginación, no es francesa o europea o de su estilo, corresponde a una tierra, a una cultura y a unos productos.Hacen falta escuelas exigentes que las enseñen. Es una dulcería para ser enseñada como era antes, en escuelas de artes y oficios, hoy desgraciadamente desaparecidas.
Quizás en el INCE, como centro de capacitación obrera o de profesiones de servicio, podría encontrarse el sitio idóneo para iniciar su enseñanza, aparte de sus cursos de cocina que son otra cosa y con los cuales lo que describo no tiene relación, pues se trata de dulcería que se hace en cocinas pero que no es dependiente o estrictamente ligada a lo que llamamos "cocina". Sería una magnífica oportunidad además, para abrir el camino a jóvenes para independizarse en una empresa para la cual básicamente lo que se necesita es entusiasmo y sentido de empresario independiente y para lo cual además no se requiere disponer de capital o de especial capacidad económica.Se trataría simplemente de darle paso con todos sus honores a la tradición, la tradición de la que nos podemos sentir orgullosos, la que con oficio no sólo se mantiene sino que a su vez va generando nuevas tradiciones. Eso lo han hecho y lo hacen los países europeos más ricos o

adelantados, también algunos países americanos, como México especialmente, países en los que podríamos encontrar orientación, recordando siempre que en esa área hay un secreto: excelencia sin límites, tratando de alcanzarla siempre y exigiendo siempre más.

Catalinas

(15a 20 catalinas)

• 1/2 taza de agua
• 1/4 de kilo de papelón en trocitos y 6 clavos de especia para hacer 1 taza menos 2 cucharadas de melado de papelón • 2 tazas de harina • 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado • 1/2 cucharadita de canela molida • 1/4 de cucharadita de clavo de especia molido • 4 cucharadas de mantequilla con sal • 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio • 1/2 cucharada de aceite.

Preparación
Con anticipación para que esté completamente frío cuando se vaya a usar, se prepara un melado de papelón poniendo en una ola grande, para que no se derrame al hervir, el agua, el papelón y los clavos. se lleva a un hervor y se cocina por 1 a 2 minutos, sólo hasta disolverse completamente el papelón. Se obtiene 1 taza de melado. Se cuela inmediatamente para eliminar los clavos y las impurezas.. Se precalienta el horno a 300 grados.. En un envase se pone 1 taza menos 2 cucharadas de melado, s ele agregan la harina, el jengibre, la canela, el clavo, la mantequilla y el bicarbonato; todo se mezcla muy bien con un mezclador de pasta y la punta de los dedos, sin amasar demasiado.. Con la 1/2 cucharada de aceite, se engrasa una bandeja de metal, para hornear, de unos 30 x 20 centímetros.. Con las manos se hacen bolitas de unos 3 a 4 centímetros de diámetro, se colocan sobre la bandeja y con un tenedor enharinado o con los dedos enharinados, se aplastan hasta tener forma circular y un espesor uniforme de 1/2 centímetro. Deben quedar bastante separadas, unos 3 centímetros, pues se extienden al hornearlas.. Se mete la bandeja en el cuarto tramo del horno de abajo hacia arriba, a unos 22 centímetros del fondo y se hornean por 30 minutos o hasta dorar.. Se saca la bandeja del horno e inmediatamente se despegan las catalinas de la bandeja con una espátula de metal.

Besitos de Coco

(30 besitos)

• 1 taza de melado de papelón, según receta o 500 gramos de papelón en pedacitos • 2 tazas de agua y 12 clavos de especia para prepararlo • 1 coco grande o 1/2 kilo de pulpa de coco • 1 taza de harina cernida • 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio • 1 cucharada de aceite.ón.

Preparación
Se prepara un melado de papelón con anticipación para que esté frío en el momento de usarlo. Para ello en una olla grande, para evitar que se derrame al hervir, se ponen a cocinar a fuego fuerte el papelón, el agua y los clavos de especia. Se lleva a un hervor y se cocina por 18 minutos o hasta que las gotas de melado caigan lentamente de una cuchara de madera, formando una pequeña hebra. Se cuela inmediatamente y se pone aparte. Si el papelón es muy oscuro o salobre puede reemplazarse 1/4 a 1/3 de su peso por azúcar.. Se precalienta el horno a 375 grados.. Se rompe el coco con un martillo. Se saca la pulpa y se ralla por el lado mediano del rallo sin quitarle la piel oscura que tiene adherida.. En un envase se mezclan muy bien, el coco rallado, la harina, el bicarbonato y el melado de papelón.. Se engrasa con el aceite una bandeja de metal para hornear y con una cuchara se van depositando montoncitos de la mezcla separados 2 ó 3 centímetros

entre sí.. Se mete la bandeja en el horno, se coloca en el cuarto tramo de abajo hacia arriba, a unos 22 centímetros del fondo delhorno, y se hornean por 20 a 25 minutos hasta que estén bien dorados.. Se sacan del orno e inmediatamente se despegan los besitos de la bandeja con una espátula de metal.

Almidoncitos

(25 a 30 almidoncitos)

• 150 gramos de papelón rallado • 270 gramos de almidón de maíz, para cocinar • 1/2 cucharadita de canela molida • 1/4 de cucharadita de clavo de especia molido • 1/4 de cucharadita de anís molido • 2 cucharadas de manteca de cochino, fría • 6 cucharadas de agua.
En caso de usar almidón de yuca, para la cocina, se modifican las cantidades así:
• 165 gramos de papelón rallado; • 300 gramos de almidón; • 1/2 cucharadita de canela, molida, • 1/4 de cucharadita de clavo de especia, molido; • 1/4 de cucharadita de anís molido; • 2 cucharadas de manteca de cochino, fría; • 4 a 5 cucharadas de agua.

Preparación
Se precalienta el horno a 350 grados.. En un envase se ponen el papelón, el almidón, la canela, el clavo y el anís. Se mezclan bien. Se agrega la manteca y se mezcla bien. Por último, se agrega el agua y se amasa muy bien hasta tener una masa compacta, consistente y bastante dura. Si es necesario se puede agregar un poquto de almidón o de agua según el caso.. Con pequeñas porciones de la masa se hacen cordoncitos de unos 2 centímetros de diámetro. Con un cuchillo se parte diagonalmente pedazos de unos 5 centímetros de largo. A cada pedazo, se le hacen 2 ó 3 cortes superficiales o hendiduras y se ponen en una bandeja de metal para hornear, sin engrasar, separados 2 a 3 centímetros.. Se mete la bandeja en el horno colocándola en el cuarto tramo de abajo hacia arriba, unos 22 centímetros del fondo, y se hornean por 20 minutos o hasta dorar.. Se saca la bandeja del horno. Con una espátula se despegan inmediatamente los almidoncitos de la bandeja y se ponen a enfriar sobre papel absorbente.de horno

Pan de Horno

(20 panes de horno)

• 3/4 de kilo de maíz cariaco en grano del cual se obtienen una vez calentado, secado, molido y colado, alrededor de unas 4 tazas • Unos 400 gramos de pulpa de maíz molido • 1 huevo, batido • 1/2 cucharadita de sal • 250 gramos, alrededor de 1 taza, sin apretar, de papelón rallado • 2 cucharaditas de anís, molido • 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
• 6 cucharadas de manteca de cochino o de aceite.

Preparación
Se escoge el maíz. Se le agrega agua hasta cubrirlo bien, unos 5 centímetros. Se lleva casi a un hervor. Se apaga. Se cuela. se deja secar completamente y, con una máquina para moler maíz, se muele finamente. Se cuela a través de un colador de alambre no demasiado fino. Se desecha el sipo que queda en el colador. Se mide y se pone aparte.. Se bate el huevo con la sal. Se ralla el papelón.Se precalienta el horno a 350 grados.. En un envase se mezclan el maíz molido, el huevo, la sal, el papelón, el anís, el bicarbonato de sodio y la manteca o aceite y, con las manos, se amasa hasta tener una masa compacta, no demasiado.. Sobre una mesa y tomando poquitos de la masa, se hacen cordones de unos 2 centímetros de diámetro y unos 15 centímetros de largo. Se unen bien las puntas haciendo un circulo o "rosca" de unos 6 centímetros de diámetro. Se

aplasta el cordón suavemente en varios puntos para adornar las roscas y se van pasando a una bandeja, separadas unos 3 centímetros entre sí.. Se mete la bandeja en el horno. Se hornea por 15 minutos. Cuando comienzan a dorar, se saca la bandeja del horno. Se deja enfriar, se vuelve a meter la bandeja en el horno y se hornea por 7 a 8 minutos más, hasta dorar. Se saca la bandeja del horno y, con una espátula, se despegan inmediatamente los pan de hornos de la bandeja.

Cajitas
(30 a 36 cajitas)

• 6 amarillos de huevo • 1 taza de azúcar pulverizada • 1 cucharada de vino Moscatel • 1/2 cucharadita de canela molida • Mantequilla para engrasar los moldes

Preparación
Para hacer las cajitas se usan moldes de metal similares a los que se usan para hacer ponquecitos pequeños. Son bandejas de metal con varios depósitos o moldes de 4 centímetros de diámetro por 2 centímetros de profundidad, aproximadamente Se precalienta el horno a 300 grados. Se engrasan moldes en cantidad suficiente y se ponen aporte. En un envase y con cuchara de madera se mezclan los amarillos de huevo con el azúcar hasta formar una pasta. Se continúa mezclando con un batidor eléctrico portátil por unos 3 minutos.. Se le agregan la canela y el vino y se continúa batiendo por unos 12 minutos, hasta que se le formen burbujitas, que se pueden ver abriendo la mezcla con una espátula.. Usando 2 cucharaditas se vierte la mezcla en los moldes hasta alcanzar la mitad de su altura.. Se meten las bandejas en el horno. Se colocan en el tercer tramo de abajo arriba a unos 17 centímetros del fondo del horno. Se baja la temperatura del horno a 250 grados y se hornean hasta que las cajitas se inflen y comiencen a dorar, unos 45 minutos.. Se sacan los moldes del horno y con la ayuda de una aguja o la punta de un cuchillo y, con cuidado, se sacan inmediatamente de los moldes.

Cajitas (Otra)
(alrededor de 100 merenguitos dobles)

5 claras de huevo • 1/2 kilo de azúcar • 1 taza de agua • 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla

Preparación
Se pone una de las parrillas del horno en el tercer tramo de abajo hacia arriba, a unos 17 centímetros del fondo y se precalienta el horno a 250 grados.. En el fondo de una bandeja llana de metal, para hornear, de unos 40 x 50 centímetros, se pone un paño doblado y bien mojado. Encima se pone una tabla un poco más pequeña que la bandeja, encima de la tabla otro paño doblado y bien mojado y por último encima otra bandeja, de iguales dimensiones a la anterior y ligeramente engrasada con mantequilla.. En el recipiente de una batidora eléctrica se ponen las claras. Se dejan aparte sin batir todavía. No deben tener ningún resto de amarillo.. En una olla se ponen el azúcar y el agua, se revuelven, se llevan a un hervor y se cocinan a fuego fuerte sin revolver hasta que las últimas gotas al caer lentamente de una cuchara de madera fomen una pequeña hebra, unos 22 minutos.. Alrededor de 1 ó 2 minutos antes de que el almíbar esté a punto, a los 19 ó 20 minutos, se comienzan a batir las claras y al retirar el almíbar del fuego, se pone la batidora a baja velocidad y se agrega el almíbar inmediatamente en chorrito continuo a la batidora con las claras. Se continúa batiendo hasta formar picos, unos 8 minutos, agregando la vainilla momentos antes de terminar el batido. Se deja de batir y se deja enfriar unos 15 minutos.. Con el batido se llena una manga de pastelería o de decorar con punta circular de 1 centímetro de

diámetro y se van depositando pequeñas cantidades en la bandeja engrasada. Cada merenguito debe tener unos 2 centímetros de diámetro y 2 centímetros de alto. Deben estar separados unos 2 a 3 centímetros entre ellos.. Se meten las bandejas en el horno como se indica en el punto (2) y a la altura indicada en el punto (1) se hornean 18 minutos. Se sube la temperatura del horno a 300 grados y se hornean 2 ó 3 minutos más.. Se saca la bandeja del horno e inmediatamente, con mucho cuidado se van despegando de dos en dos los m erenguitos de la bandeja y se van uniendo suavemente por la parte inferior que se mantiene sin endurecer.

Ensaladas

Son las reinas de la frescura. Las ensaladas se han ganado su protagonismo y en muchos casos dejan de ser sólo aperitivos o acompañantes para convertirse en platos completos. Del verbo arcaico italiano insalare, agregar sal, la ensalada, aunque de origen remoto e incierto, era tradición muy antigua en varias provincias italianas en las que acostumbraban agregar aceite de oliva, de nuez y de lino a las legumbres crudas o cocidas. Hoy día es el aceite de oliva crudo, como se usa en las ensaladas, muy recomendable para la salud. Si bien tradicionalmente una ensalada vino a ser eso, vegetales crudos o cocidos, especialmente las hojas de hortalizas o ensalada verde a base de lechuga, berros, radiccio, repollo, endivias, escarola, lechuga romana, etc., aderezados con una vinagreta fría o a temperatura ambiente, el concepto de ensalada se ha ampliado muchísimo agregando otros vegetales distintos a los verdes (tomate, zanahoria, papas, remolacha, etc.), para obtener las ensaladas mixtas y, recientemente, incluyendo casi cualquier cosa en su Preparación pollo, langosta, quesos, arroz, pasta, frutos del mar, frutas, etc., dando origen a lo que podríamos llamar ensaladas compuestas, aun con elementos tibios en su preparación.

Se llega en algunos casos como el de nuestra ensalada de gallina, variación de la ensalada rusa, también de la ensalada nicoise, de la ensalada César y de otras, que dejan de ser meros aperitivos o acompañantes para constituir un plato por sí mismas, y en el caso de la ensalada de frutas, un excelente y saludable postre, que permite utilizar, optimizándolas, las frutas que no alcanzan la calidad que esperábamos. Todas las recomendaciones actuales sobre alimentación aconsejan incrementar, tanto como sea posible, el consumo de vegetales y frutas, crudos o cocidos, pues todo en ellos es calidad nutritiva en nuestras comidas de cada día, vitaminas y fibras. Además nada más apropiado y apetitoso en nuestro clima como una buena ensalada de vegetales frescos, teniendo como tenemos todas las opciones posibles a precios razonables en nuestros abastos y mercados. Una ensalada es ideal para comenzar una comida aunque entre nosotros es generalmente un acompañante. En Francia, donde el vino es de rigor en cada comida, la ensalada abre la comida o la cierra, antes de los quesos, tambien de rigor para los franceses en cada comida, nunca es acompañante pues el ácido del vinagre o del limón, anula o desmejora las cualidades y calidad del vino.

Una ensalada requiere básicamente una excelente vinagreta que es posible obtenerla batiendo en un frasco los ingredientes menos costosos. Por eso la recomendamos para el uso corriente, de todos los días, a base de aceite de poco sabor (maíz o vegetal), aproximadamente la mitad de vinagre blanco con otro tanto de agua, sal, algo de azúcar y pequeña cantidad de mostaza preparada. La vinagreta puede mejorarse, en ciertos casos con la utilización de aceite de oliva corriente de poco sabor, no virgen o extravirgen y de vinagre de vino sin llegar al excesivo costo y excesivo sabor del vinagre balsámico, que, sin embargo, puede también utilizarse en pequeñas cantidades para reforzar y refinar la vinagreta, pudiéndose, en algunos casos agregar alguna hierba o condimento de acuerdo a los ingredientes de la ensalada y al gusto de cada quien. En todo caso la intensidad del sabor de la vinagreta o de la salsa usada, debe realzar el sabor de los ingredientes de la ensalada y nunca opacarlos u ocultarlos. Salvo casos especiales (ensalada de

gallina, papas, pimentón, etc). las ensaladas deben consumirse recién preparadas pues es su frescura su principal atractivo, que se pierde al marchitarse rápidamente muchos vegetales por la acción del vinagre. En el caso de vegetales cocidos (papas, remolachas, etc.) es mejor agregarles la vinagreta todavía tibios y dejar macerar la ensalada por pocas horas y en todo caso consumirla en 1 ó 2 días.

La lechuga y la vinagreta

Cuando se trata de ensaladas, inmediatamente nos vienen a la mente la lechuga y la salsa vinagreta, la combinación más elemental y más feliz para obtener la ensalada básica que puede llegar a ser una obra maestra de sabor, de textura y de frescura. Una planta herbácea de la cual se consumen las hojas, conocida ya por los egipcios y a la cual los griegos y romanos apreciaban mucho y consumían cocida y a la que encontraban virtudes terapéuticas ya que su infusión es ligeramente sedante y además por la sustancia lechosa que se produce al arrancar la macolla del tallo, especialmente la lechuga silvestre, lo que dio origen a su nombre latino lactuca. Fue en el siglo XVIII cuando comenzó a comerse cruda en Francia y en Inglaterra. El gastrónomo Brillat-Savarin se refiere al caballero de Albignac, que tuvo gran éxito preparando a domicilio ensaladas de lechuga, llevando de casa en casa, en un maletín, los ingredientes necesarios para la preparación de la vinagreta.

A pesar de que hay muchas variedades en Venezuela son corrientes la "criolla", de excelente gusto y textura, de hojas sueltas verdes en el exterior, las que deben desecharse y cada vez más blancas en el interior, la "americana", o "lechuga repollo" en forma de repollo, de hojas verde claro y más apretadas entre sí y la "lechuga romana" de hojas alargadas con nervio central grueso y de sabor y textura agradables y ligeramente amargas. Esporádicamente se encuentran otras variedades pero sin persistencia ni regularidad. La ensalada combinada de lechugas de diferentes clases y eventualmente berros y otras hojas, tales como radiccio, escarola, etc., puede llegar a ser un extraordinario plato para servir en cualquier ocasión.

Claves para garantizar la frescura

•Los vegetales, especialmente cuando van a ser consumidos crudos, deben lavarse cuidadosamente y en el caso de las hojas, que siempre han estado en contacto con la tierra, deben desinfectarse previamente por unos minutos en agua con vinagre o con desinfectantes especiales, para evitar especialmente las amibas

• Algunos vegetales y frutas se ennegrecen al pelarlos (aguacate, manzana, etc.), debe agregárseles de inmediato la vinagreta o ir añadiéndolos a la vinagreta ya preparada •Conviene condimentar todavía caliente los vegetales cocidos para ensaladas

•Para cocinar las remolachas, después de lavadas, cortarle las hojas dejando parte de los tallos y, preferiblemente en ollas de presión, se cocinan por unos 10 minutos. Todavía calientes se les arranca la piel, se cortan y se les agrega de inmediato la vinagreta o condimento deseado • Se aconseja utilizar mayonesa industrial, la que puede además condimentarse, para no correr el riesgo de salmonella que puede ocasionalmente ser transmitida por los huevos crudos. Asimismo evitar huevos crudos en las ensaladas que los requieran, como en la ensalada César.

Ensalada de aguacate tomate y cebolla

(6 porciones)

•1/2 de kilo de tomate •6 medianos •2 cebollas medianas en octavos •1/2 kilo de aguacate pelado y en pedazos pequeños •1/2 taza de aceite •2 cucharaditas de sal •1/2 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida •1/2 cucharadita de orégano o 1/2 de cucharadita si es seco, molido •1/2 de cucharadita de azúcar.

Preparación
1. Lavar, secar, pelar los tomates, cortarlos en octavos y eliminarles las semillas. También pelar las cebollas, cortarlas en octavos, pasarlas por agua caliente y luego lavarlas con agua fría. Pelar el aguacate, cortar en pedazos pequeños. Agregar todo al envase.
2. Se hace una vinagreta mezclando en un frasco los demás ingredientes y se agrega de inmediato al envase. Se revuelve cuidadosamente y se mete a la nevera por 15 minutos antes de servir.

Ensalada mixta verde

(4 porciones)

•4 hojas de lechuga •4 hojas de lechuga romana •4 hojas de radicchio rojo •4 hojas de escarola •unas 16 hojas de radicchio verde •unas 8 ramitas de berro •1/3 de taza de aceite •3 cucharadas de vinagre •6 cucharadas de agua •1 1/2 cucharada de azúcar •1 cucharadita de sal •1/2 cucharadita de mostaza preparada.

Preparación
1. Se lavan bien las hojas. Se escurren bien a través de un colador.
2. Se cortan en pedazos las hojas de lechuga, de lechuga romana, de radicchio rojo y de escarola. Se dejan enteras las hojas de radicchio verde y las de berro Se coloca todo en un recipiente.
3. Se hace una vinagreta batiendo vigorosamente en un frasco los ingredientes para la vinagreta.
4. Se agrega y se le revuelve bien la vinagreta a las hojas, para servir la ensalada inmediatamente.
En cuanto a la salsa vinagreta, es el mejor complemento para una ensalada, especialmente para una ensalada verde, de hojas. Recomendamos la receta que se incluye a continuación:
Salsa vinagreta básica
• 1/3 de taza de aceite • 4 cucharadas de vinagre • 6 cucharadas de agua • 1 cucharada de azúcar • 1 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de mostaza preparada
Preparación
En un frasco que pueda taparse herméticamente se ponen todos los ingredientes y se bate vigorosamente hasta homogeneizarla.

Especias: exotismo en su mesa

Desde la antiguedad las especias han servido para aportar a las comidas aroma y sabor. La mayoría proviene del Lejano Oriente, y su sabor exótico fue inicialmente utilizado para encubrir la descomposición de ciertos alimentos. En algunos platos las especias comunican un discreto sabor, casi imperceptible, pero en otros casos imponen su fuerte personalidad. Las especias, como las hierbas, son productos vegetales sin valor alimenticio, pero imprescindibles en la preparación de alimentos por sus cualidades para favorecer su digestibilidad, al mismo tiempo que realzan el apetito, comunicándoles aroma y sabor, especialmente cuando es apropiada la combinación con el ingrediente principal. Quizás la mejor manera de definirlas es como productos vegetales exóticos, en su mayoría procedentes del Oriente, generalmente cultivados en el trópico, cuyas raíces, corteza y tallos leñosos, semillas, flores, bayas o frutos, muchas veces picantes, son generalmente utilizados secos y con frecuencia molidos.
Las especias fueron conocidas y utilizadas desde la Antigüedad para retardar y encubrir el comienzo de la putrefacción de carnes y otros alimentos y también como medicinas. Los romanos usaban mucho el jenjibre y durante siglos la principal especia en Europa fue la pimienta llevada de la India. El uso abundante de especias caracterizó la cocina de la Edad Media. Introducidas por

los bizantinos, su difusión, ya una costumbre arraigada, fue disminuida por las guerras musulmanas. Su suministro fue renovado por las Cruzadas, comenzando entonces una pugna por el monopolio de su distribución, que al final fue casi totalmente controlado por la ciudad de Venecia y los venecianos. Su búsqueda, para liberarse de ese monopolio, condujo finalmente al Descubrimiento de América por España. Quizás por eso las especias han sido los "alimentos" que han tenido mayor impacto en la historia de la humanidad.
A diferencia de las hierbas, las especias son características de la comida árabe, de la del Medio Oriente, de la del Oriente y también de la de Latinoamérica, quizás no tanto en Venezuela donde preferimos la pimienta. A partir del descubrimiento algunas especias fueron cultivadas por compañías inglesas y holandesas en las Antillas; además, navegantes de esos países conocieron y exploraron la ruta de las especias desde Asia a Europa, rompiendo el monopolio de Venecia, abaratando su uso y decreciendo así la exaltación de las virtudes milagrosas y misteriosas que antes se les atribuían. Antes de la Revolución Francesa, las especias servían en ocasiones para pagar impuestos, derechos de aduana, etcétera y aun como presente que los querellantes hacían a los jueces, dando origen a la expresión "en especia contante y sonante". Consideradas además por algunos, como afrodisíaco a lo que se agregaba su alto costo, su uso confería a la cocina, especialmente en Europa, características de lujo, de elitismo y de refinamiento.
El gran cocinero Carême censuró ese abuso en el uso de las especias como un atentado a la buena cocina. Hoy en día el uso moderado de las especias y hierbas y su combinación adecuada con ingredientes a los que su sabor y aroma les sean más adecuados, ha sido uno de los factores por los que la cocina haya alcanzado alturas como nunca antes, al menos de manos de los grandes maestros, a pesar de que algunos pretendan innovar con mezclas inusuales y poco experimentadas. Es célebre, el mercado de las especias de Estambul, dedicado solazmente a especias y donde el maravilloso perfume que se siente, abre el apetito al más desganado, pero versiones pequeñas de especierías es posible encontrarlas en todas las ciudades importantes, y las más usuales son obtenibles en todos los abastos.
Las más comunes
Entre las especies más comunes se pueden citar las semillas de eneldo, y las de céleri, utilizadas en la preparación de encurtidos; la mostaza, en granos, molida o en muy variadas mezclas con agua, vinagre, vino blanco o rojo; champaña, hierbas, miel, etcétera, con carnes y embutidos; el ají seco, molido, muy usado en Latinoamérica, la alcaravea, utilizada en el goulash, la choucroute, el licor Kummel, la canela, en muchos postres venezolanos; las semillas de cilantro, componentes del polvo curry y en encurtidos; el azafrán, indeterminada entre especia y hierba, la más cara de todas, pues se obtiene de los estigmas de la flor del azafrán y unos 12.000 de ellos pesan apenas 125 gramos; el comino, difícil de utilizar por su fuerte sabor, popular en el centro del país en los componentes de nuestro pabellón; la cúrcuma o turmeri en la comida hindú, componente esencial del polvo curry, dándole además su color dorado; el cardamomo, componente del polvo curry, en algunas comidas escandinavas, en pastelería y en el café árabe; el clavo de especia, en la preparación del melado de papelón, del dulce de lechosa y otros dulces criollos; las semillas de hinojo,utilizadas con el cerdo y con algunos panes; el anís estrellado, generalmente en usos medicinales como infusión; el enebro con las carnes de caza; la nuez moscada y el macis, la primera es la almendra o nuez moscada propiamente y la segunda la capa que la recubre, se utiliza con frutas y preparaciones con crema o leche, siempre muy discretamente; la amapola, que adorna el pan judío, jalah, y en pastelería; el anís, con hallaquitas, arepitas fritas, pan de horno, etcétera; la pimienta negra, blanca y verde, que corresponden respectivamente a los granos cosechados sin madurar, fermentados y secados al sol, la negra; maduros, humedecidos para arrancarles la piel y luego secados al sol, la blanca, y sin madurar y conservados luego en salmuera o vinagre, la verde, las tres con carnes y para realzar el sabor de las comidas; el ajonjolí

que forma parte de nuestra torta bejarana y en panes y conservas dulces; la vainilla, especialmente en pastelería, en cremas, quesillos, gelatinas, natillas y otros a base de huevos; el jengibre en la comida china y en galletas; la canela,en muchos de nuestros postres, majarete, arroz con coco, pan de horno, etcétera; pimienta guayabita (allspice o malagueta o pimienta dulce o pimienta de Jamaica o quatre-épices), con sabor combinado de canela, clavo, nuez moscada; ají seco, en muchos de nuestros platos, como condimento agregado a la olla o en ajiceros.

Camarones o langostinos con jengibre y salsa de soya

(6 porciones)

• 1 kilo de camarones o de langostinos • 2 cdas. de vinagre • 1 1/2 cda. de salsa soya • 1/2 cda. de jengibre rallado o 1/4 de cdta. si es seco, molido • 2 dientes de ajo machacados • 1 cdta. de azúcar • 1/8 de cdta. de pimienta molida • 1 cdta. de sal • 2 cdas. de mantequilla • 2 cdas. de escalonia picadita • 1/2 taza de consomé de pescado o carne • 1/4 de cdta. de maicena • 1 cda. de agua

Preparación

Se mezclan el vinagre, la salsa de soya, el jengibre, el ajo, el azúcar, la pimienta y la sal y con la mezcla se adoban los camarones o los langostinos pelados por unos 15 minutos. En una sartén se pone la mantequilla a derretir. Se agregan los camarones o los langostinos sin el adobo y se fríen hasta dorar. Se agregan la escaloria y el adobo. Se fríe 2 minutos. Se agrega el consomé. Se lleva a un hervor y se cocina unos 5 minutos. Se sacan los camarones o los langostinos de la sartén y se ponen en una bandeja. Se agrega a la sartén la maicena disuelta en una cucharada de agua y se cocina 1 minuto. Se retira la salsa del fuego y se agrega a la bandeja.

Couscous (Carne guisada al estilo del Norte de Africa)

(4 a 6 porciones)

• 200 gramos, 1 1/2 taza de couscous • 6 cdas. de mantequilla • 1 a 1 1/2 kilo de carne magra (puede ser cordero, pollo, pulpa negra de res o la mezcla de ellas) en este caso 1/2 kilo de carne de cordero sin grasa y un pollo de 1 1/2 kilo, sin la piel, ambos cortados en pedazos medianos, más bien pequeños • 2 dientes de ajo, machacados • 2 cdtas. de especia para couscous • 2 cdtas. de sal • 4 tazas de consomé de carne o de pollo • 1 zanahoria grande, pelada y cortada en ruedas grandes • 1 nabo grande, pelado y cortado en ruedas • 1 taza de garbanzos, cocidos en agua o enlatados • 1 taza de pasas • 2 cebollas grandes en pedazos (octavos) • 1 calabacín grande en ruedas gruesas • 2 ó 3 cdas. de mantequilla.

Nota:

La especia para couscous puede reemplazarse con la mezcla siguiente: 1/4 de cdta. de jengibre fresco, rallado, 1/4 de cdta. de azafrán, molido, 4 clavos o 1/8 de cdta., molido, 1/4 de cdta. de canela, molida, 1/8 de cdta. de nuez moscada, rallada, 1/4 de cdta. de pimienta negra, recién molida, 1/8 de cdta. de ají, seco, molido, 1 cdta. de mostaza preparada, 1 diente de ajo, machacado.

Preparación

Sobre una bandeja o en un colador forrado con un paño de cocina se pone el couscous. Se humedece con el agua salada (no demasiada) frotando los granos de couscous con las manos para separarlos completamente, evitando se formen grumos. Se deja aparte por 20 ó 30 minutos. Para preparar el couscous lo mejor es usar una olla especial llamada "couscoussiere" que se puede reemplazar por una olla pesada profunda a la que se le puede adaptar arriba un colador, donde se pondrá el couscous para cocinarlo al vapor de la carne sin que ésta toque el colador. Se

pone la mantequilla en la olla a derretir. Se agregan las carnes, el ajo, las especias y la sal y se cocina sin dorarlas, unos 10 minutos. Se agregan el consomé hirviendo y se cocina a fuego mediano, tapado por 1 hora o hasta que las carnes estén tiernas. Se forra el colador donde se va a cocinar el couscous con un paño, se pone encima el couscous frotándolo con las manos para que esté bien suelto y los granos completamente separados. Se pone el colador sobre la olla sin tocar la carne y se continúa cocinándola por unos 20 minutos. Se quita de la olla el colador con el couscous. Se humedece con 1/2 taza de agua caliente con sal y se frota con los dedos separando los granos. Se agregan a la olla la zanahoria, el nabo, los garbanzos y las pasas. Diez minutos después se agregan la cebolla y el calabacín y se cocina 10 minutos. Se vuelve a poner el colador con el couscous sobre la olla con la carne y se cocina por 10 ó 15 minutos más. En una bandeja y usando un tenedor o un batidor de alambre, se mezclan inmediatamente el couscous todavía muy caliente y el resto de la mantequilla, sin que se formen grumos. Se ponen encima las carnes y las verduras, sin la salsa. Para llevar a la mesa, la salsa se llevará aparte y muy caliente para que cada persona se la sirva a su gusto. Puede acompañarse, además, de salsa picante para couscous.
<u>Recomendaciones</u>
• Las especias deben ser adquiridas en pequeñas cantidades y mantenidas en frascos muy bien tapados pues pierden aroma con el tiempo
• Es mejor moler las especias, especialmente la pimienta, en el momento de usarlas. Así se obtendrá su máximo aroma y gusto
• La pimienta blanca es de sabor más suave que la negra y es mejor, por ser menos visible, usarla en las salsas blancas o de color claro

Flan o quesillo

Pocos ingredientes bastan para eleborar estos dos postres básicos. El flan es el más conocido en el mundo, mientras que el quesillo es una versión criolla. No es fácil establecer si tienen o no diferencias. Quizás para nosotros flan es el que sirven en los restaurantes o compramos semipreparado en cajas, y quesillo, el que preparamos con ingredientes frescos en las casas, pero aunque eso fuera cierto, no están claras las diferencias en su composición o en la manera de hacerlo. En todo caso por ahora podemos decir que ambos son postres hechos a base de huevos, azúcar, leche y algún gusto como limón, vainilla, frutas, etcétera preparados en moldes acaramelados y desmoldados para ser servidos.
De acuerdo con Angel Rosenblat, no tiene diferencia y la palabra quesillo, es un venezolanismo para nombrar el flan. Según el diccionario de la Real Academia Española, un flan es un postre que se hace mezclando yemas de huevo, leche y azúcar, cocinado en baño de María en molde cubierto de caramelo, sin embargo hoy día en España, se agregan claras de huevo al flan y aun al tocino de cielo que teóricamente lleva sólo amarillas de huevo. Para los franceses el flan es básicamente el equivalente del pie (pastel) de los ingleses, es decir un molde de pasta brisée dulce o salada relleno con una crema a base de huevos que puede tener frutas, vegales, frutos de mar, hígados de pollo, etcétera. Para ellos también secundariamente se llama flan lo que propiamente se denomina "creme renversée", que es el equivalente a nuestro quesillo. Si se usan pequeños moldes individuales de porcelana, denominados "rameqins" entonces son los "pots-de-creme". Asimismo en Estados Unidos un flan es un pie o pastel que tiene una base o molde de pasta brisée y relleno con una crema a base de huevos y otros ingredientes. Allí a nuestro flan o quesillo se les denomina "caramel custard" que se hace horneado en baño de María.
En Italia se ha adoptado el nombre flan, en el mismo sentido que lo usan los franceses, aunque recientemente, como ellos, comienzan a usar también el nombre flan para el postre que nosotros llamamos flan o quesillo. La palabra flan deriva del latín medieval fladonem, es decir focaccia,

parece que derivada a su vez de fladen estimológicamente conectado con el adjetivo italiano "piatto" o plano, en inglés flat, lo que explicaría el uso de la palabra flan por los franceses,ingleses e italianos para un pastel (pie) de pasta brisée relleno con una preparación a base de huevos. Sin embargo hoy día en todas partes se admite también flan para un postre hecho a base de huevos, leche y azúcar, en molde acaramelado, cocinado en baño de María y que se desmolda para servirlo. Lo que nosotros denominamos con el venezolanismo quesillo. También en Francia e Italia se usa a veces la palabra flan para un plato salado equivalente al pudín, que se puede desmoldar, ejemplo de ello es el flan de berenjenas.
Volviendo a nuestros flan y quesillo, si queremos ser más precisos, especialmente en cuanto a nuestras modalidades culinarias, agregaría que nuestro quesillo típico tradicional queda con muchos agujeros en su interior, para lo cual deben utilizarse muchas claras, es decir, muchos huevos enteros, lo que permite obtener los agujeros mencionados; que el flan es más compacto y sería hecho con amarillas de huevo, leche y azúcar y con menos claras que el quesillo. Por último para aclarar aún más, el tocinillo de cielo y nuestros huevos chimbos, serían a base de amarillas de huevo, azúcar y agua, sin leche, aun cuando para facilitar su preparación se admiten una o dos claras en la confección del tocinillo de cielo. Sobre el origen del venzolanismo quesillo, quizá se deba a su forma y a los agujeros en su interior, lo que recuerda a nuestro típico queso blanco.
El tocino de cielo y los huevos chimbos
Paralelamente al quesillo y al flan, habría que citar el tocino de cielo y a nuestros huevos chimbos, orgullo de la dulcería zuliana. Todos y se podrían citar muchos más, son postres que muestran la versatilidad del huevo en la repostería, quizás, su ingrediente más importante. El tocino de cielo, lo dice además el DRAE, es originalmente solamente a base de amarillas de huevo con azúcar y agua en forma de almíbar, mezclados sin batir y cocinados generalmente al vapor, aunque la receta de hoy tiene pequeñas diferencias en su composicion y en su preparación, admitiendo una o dos claras y hecho en baño de María, que creo permiten que su confección se facilite sin que se pierdan sus cualidades originales. Los huevos chimbos, hoy un poco olvidados, son hechos a su vez, con amarillos de huevos muy batidos y cocinados en baño de María o al vapor resultando una masa muy porosa que permite que al ser cocinados nuevamente en almíbar de agua y azúcar, el almíbar penetre en el interior de la masa para que el final resulte ese postre maravilloso.
Huevos chimbos es un dulce en almíbar, que consiste en bolitas hechas con amarilla de huevo batido cocinadas al vapor o en baño de María y después hervidas en un almíbar de agua y azúcar. Para cocinarlos en baño de María se utilizan pequeños moldes, tacitas de café o las mismas cáscaras de los huevos, utilizadas como moldes, en una olla o envase ancho y bajo, con un colchón de paja u hojas secas de jojotos en el fondo y con unos 3 a 5 centímetros de altura de agua. Sobre la paja se ponen los moldecitos a usar y todo cocina tapado. Puede usarse una olla con fondo perforado sobre otra olla con agua, para cocinarlos al vapor.

Huevos chimbos

(8 a 10 porciones, 20 a 25 unidades)

Huevos:
• 12 amarillas de huevo • Mantequilla para engrasar los moldes
Almíbar:
• 3 tazas de agua • 2 tazas de azúcar • 1/4 cucharadita de esencia de vainilla • 3 cucharadas de coñac o ron

Preparación

1. Se ponen los amarillas de huevo en el recipiente de una batidora eléctrica y se baten a alta velocidad por 12 minutos hasta que formen una crema de color amarillo claro.
2. Con una brocha se untan los moldecitos con mantequilla.
3. Se llenan los moldes hasta la mitad con huevo batido.
4. Se ponen a cocinar en baño de María en la forma explicada anteriormente pero ya con el agua hirviendo. Se cocinan 10 minutos a fuego lento hasta que al introducirle una aguja, ésta salga seca. Se sacan de los moldes con la ayuda de un cuchillo y se ponen aparte.
5. Por otra parte en una olla se prepara un almíbar poniendo a cocinar el agua con el azúcar. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego lento por unos 15 a 17 minutos. Se pone a fuego mediano, se agregan los huevos chimbos y se cocina todo por 5 minutos más para que les penetre el almíbar. Al final se mezclan la esencia de vainilla y el coñac o el ron a una parte del almíbar y se devuelve la mezcla al envase que contiene los huevos chimbos.
6. Se dejan enfriar y se meten en la nevera.
Nota:
El coñac puede oscurecerlo un poco. El ron blanco no les cambia el color.

Flan
(8 a 10 porciones)

• 1 taza de azúcar • 1/2 taza de agua • 12 amarillas de huevo • 12 cucharadas de azúcar • 1 taza de leche

Preparación
1. Se precalienta el horno a 400 grados. Se mete en el horno un envase con unos 3 a 4 centímetros de altura de agua hirviendo y más grande que el envase donde se va a hornear el flan, para hacer un baño de María.
2. Sobre la hornilla se pone un molde de metal de 10 x 20 x 10 centímetros. En él se ponen el agua y el azúcar para hacer un caramelo. Se lleva a un hervor y se cocina por 8 a 10 minutos hasta que se tenga un caramelo oscuro. Una vez a punto se da vueltas al molde fuera del fuego para extender el caramelo y formar una capa también por las paredes. Se ponen aparte.
3. En un envase y con batidor de alambre se mezclan bien los amarillos de huevo con el azúcar. Se le añade la leche y la mezcla se vierte en el molde acaramelado. Se tapa con papel de aluminio.
4. Se mete al molde dentro del envase que está en el horno, es decir, en baño de María y se hornea por 1 hora, o hasta que al introducirle una aguja, esta salga seca. Se le quita el papel y se continúa horneando por 5 minutos más.
5. Se saca el molde del horno. Se deja enfriar y se mete en la nevera hasta el día siguiente que se saca volteando el molde sobre una bandeja. Si ha estado mucho tiempo en la nevera es posible que al sacarlo quede caramelo adherido al molde, en ese caso se licua el caramelo rápidamente poniendo el molde al fuego por unos momentos y se vierte sobre el flan en la bandeja.

Tocinillo de Cielo
(6 porciones)

• 1/2 taza de azúcar y 1/4 de taza de agua para acaramelar un molde de unos 18 centímetros de diámetro • 10 amarillas de huevo • 2 huevos enteros • La piel de 1/2 limón • 3/4 de taza de azúcar • 1/2 taza de agua

Preparación
1. Se precalienta el horno a 400 grados. Se calienta sobre la hornilla, un envase más grande que el molde con 3 o 4 centímetros de agua hasta llevarla a un hervor, para hacer un baño de María y se mete en el horno.
2. Sobre la hornilla se pone el molde con la 1/2 taza de azúcar y 1/4 de taza de agua. Se lleva a un hervor y se cocina unos 5 minutos para hacer un caramelo hasta que este coloree ligeramente. Se baja el molde del fuego y dándole vueltas se acaramelan el fondo y unos 4 a 5 centímetros de alto en las paredes. Se elimina el caramelo restante y el molde se deja aparte.
3. En un envase con batidor de alambre se revuelven los huevos y la piel del limón, sin batir. Se deja aparte.
4. Sobre la hornilla, en una olla, se ponen 3/4 de taza de azúcar (1 cucharada por cada huevo), y la 1/2 taza de agua. Se lleva a un hervor y se cocina unos 5 minutos hasta que espese un poco y las gotas tarden en caer de una cuchara. Se baja del fuego y con batidor de alambre (sin batir) se revuelven con los huevos que se tienen aparte. Se cubre firmemente el molde con papel de aluminio cuidando que éste no quede cerca del agua para evitar pueda caer agua dentro del molde. Se mete el molde dentro del baño de María en el horno y se hornea por 50 minutos.
5. Se saca el molde del horno. Se deja enfriar y se mete en la nevera por varias horas. Cuando se va a servir, se desmolda el tocino de cielo sobre una bandeja.

Quesillo de leche
(12 a 14 porciones)

• 1 taza de azúcar • 1/4 de taza de agua • 1 limón • 12 huevos • La corteza rallada de un limón, alrededor de 1/2 cucharadas • 4 tazas de leche • 1/2 kilo de azúcar • 1/2 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación
1. Se precalienta el horno a 400 grados
2. Se comienza por hacer un caramelo en un molde de metal de unos 18 centímetros de diámetro por 10 centímetros de alto, donde se va a hacer el quesillo. Para esto se pone en el molde la taza de azúcar y 1/4 de taza de agua. Se lleva a un hervor y se cocina por 6 a 8 minutos hasta que se haga un caramelo oscuro, teniendo cuidado de que no se queme. Dándole vueltas al molde se extiende, fuera del fuego, el caramelo por las paredes del molde y se pone aparte a enfriar.
3. Se mete en el horno, para hacer un baño de María, un envase llano y más grande que el molde, con unos 5 centímetros de agua, que se lleva a un hervor, con limón. El limón es para que el envase no ennegrezca.
4. En otro envase se ponen los huevos y la corteza del limón, se baten un poco con batidor de alambre, se les agregan la leche, el azúcar y la esencia de vainilla y se continúa batiendo hasta mezclar bien.
5. Se vierte la mezcla en el molde acaramelado. Se tapa el molde con papel de aluminio y se mete en el horno dentro del envase más grande con el agua ya caliente. Se hornea por 55 minutos, se destapa y se continúa horneando por 25 minutos más hasta que al introducirle una aguja, ésta salga seca. Se deja 30 minutos en el horno apagado.
6. Se saca del horno. Se deja enfriar. Se mete en la nevera hasta el día siguiente que se saca y después de 1/2 hora se desmolda en una bandeja llana pero con borde para contener el caramelo que hay en el molde. Si ha estado mucho tiempo en la nevera es posible que al sacarlo quede caramelo adherido al molde; en este caso se licua el caramelo poniendo el molde al fuego por unos momentos y se vierte sobre el quesillo en la bandeja.

Quesillo de chocolate

• 1 taza de azúcar y 1/4 de taza de agua para hacer el caramelo • 1 limón • 1 taza de agua • 120 gramos de chocolate semidulce • 8 huevos • 3 tazas de leche • 2 tazas de azúcar • 1/4 de cucharadita de sal

Preparación
1. Se precalienta el horno a 400 grados
2. Se comienza por hacer un caramelo en un molde de metal de unos 18 centímetros de diámetro y 10 centímetros de altura, donde se va a hacer el quesillo. Para esto se ponen el azúcar y el agua en el molde. Se lleva a un hervor sobre la hornilla y se cocina por unos 7 a 8 minutos hasta que se haga un caramelo oscuro, teniendo cuidado de que no se queme. Inmediatamente, fuera del fuego, se extiende el caramelo, sobre las paredes dándoles vueltas al molde y se pone aparte.
3. En un envase más grande se ponen unos 5 centímetros de agua con el jugo de 1 limón y se mete en el horno para hacer un baño de María. El limón es para que no se ennegrezca el envase.
4. En una olla se pone la taza de agua y el chocolate partido en trozos pequeños. Se cocina hasta derretir completamente y se pone aparte a enfriar.
5. En un envase se ponen los huevos. Se baten con batidor de alambre. Se les mezcla la leche y la taza de azúcar. Se le agrega el chocolate y se mezcla muy bien.
6. La mezcla se vierte en el molde acaramelado, se cubre el molde con papel de aluminio y se mete dentro del envase que se tiene en el horno.
7. Se hornea por 1 1/2 hora, se le quita el papel de aluminio y destapado se hornea por 1/2 hora más, o hasta que al introducirle una aguja, esta salga seca. Se apaga el horno y se deja el quesillo en su interior por 20 minutos más.
8. Se saca del horno. Se deja enfriar y se mete en la nevera por 2 o 3 horas o hasta que esté helado.
9. Para servirlo se voltea sobre una bandeja profunda para contener el caramelo. Si ha estado mucho tiempo en la nevera es posible que al sacarlo quede caramelo adherido al molde, en este caso se licua el caramelo poniendo el molde al fuego por unos momentos y se vierte sobre el quesillo en la bandeja.

Recomendaciones

• Si se quiere un quesillo con muchos agujeritos, se debe batir vigorosamente la preparación con un batidor de alambre, antes de verterla en el molde

Nuestra gastronomía ante el reto del turismo

Una pregunta que nos hacemos los venezolanos y los extranjeros que nos visitan, es la razón por la cual no tenemos restaurantes de comida venezolana y cuando hay alguno que se presenta como tal, ofrece una comida que ni es apetecible, ni de la calidad que imaginamos. Asimismo, el menú, el ambiente, la decoración, el mobiliario, la utilería y aun el servicio, no nos anima a visitarlos más de una vez, con lo que termina nuestro interés gastronómico por ellos. Sin embargo, tenemos buenos restaurantes de comidas extranjeras, algunos excelentes en su tipo y en eso aventajamos a otras capitales latinoamericanas. Somos, en ese sentido, una excepción en el continente y quizás en el mundo, pues en todos los países es posible encontrar restaurantes de diverso nivel gastronómico y de precios, que conservan la tradición de la comida típica del país. El turismo en nuestro país sufre, por lo tanto, una minusvalía importante comparado a otros países, al no poder ofrecer comida venezolana de buena calidad en restaurantes atrayentes y competitivos.

Sin embargo, disponemos de una magnífica cocina tradicional, con un repertorio amplísimo que, cuando se lleva a grados de máxima excelencia, es aceptada con beneplácito por cualquier extranjero. Hemos tenido, quizás hasta los años cincuenta, restaurantes donde nos ofrecían buena comida criolla doméstica, en ambientes si no lujosos, al menos limpios y aceptables y el "sabor venezolano", en restaurantes criollos o no, estaba claramente definido y establecido. Se dice que para nosotros los venezolanos, que seríamos la clientela básica para mantenerlos en funcionamiento rentable, no vale la pena ir a un restaurant a pagar por una comida que podamos comer mejor y más barata en nuestras casas, lo que no es cierto, al menos en el primer supuesto. En efecto, el repertorio básico de platos corrientes de una familia venezolana, ha cambiado notoriamente. Ese repertorio, para una familia de clase media hace cuarenta años, podía llegar a cuarenta platos diferentes y a veces más. Me atrevo a afirmar que hoy no pasa de 15 a 20 platos, lo que es confirmado por investigaciones confiables que muestran que nuestro repertorio promedio de ingredientes es de unos quince. No se puede decir que se coma bien y variado en esos términos.
Por otra parte, todos pensamos que comemos muy bien la comida venezolana en nuestras casas. Aparte de la poca variedad citada, la calidad de nuestra comida ha desmejorado y lo que podemos llamar "sabor nacional" ha sido deformado. El hecho de que estemos conformes con esa comida, muy influida por la industria alimentaria, es debido a que "comemos infancia", es decir el sabor que conocemos y aceptamos desde niños y que seguimos aceptando, al menos como satisfactorio, aun cuando haya comparación con otros mejores. Tenemos una cocina doméstica, semejante a lo que los franceses han llevado a los restaurantes que denominan bistrot, los italianos trattoria, o los españoles y otros europeos en todos sus países, la comida del terruño, que lo han hecho sin que se hubiese interrumpido la tradición, con orgullo y cariño, con sentido de excelencia y lo más importante, sin perder sus características. Si a veces nuestra comida o la manera de comer algún plato (pabellón, p.e.) puede parecer inelegante, el reto está en darle el carácter que merece. Si a veces la manera de comerla no nos parece ortodoxa, recordemos que corresponde a nuestro modo de ser. Hay platos en todas partes que tienen características especiales.
Hay un aspecto importante a considerar. Nuestra cocina es muy rica, conviene entonces, para comenzar, desembarazarse de la obligación de presentar exclusivamente los pocos platos más corrientes, como por ejemplo: hallacas, pabellón, carne mechada, cachapas, asado negro, etc. que sin que tengan que ser olvidados, hay otras muchas opciones, quizás más cosmopolitas y fáciles de preparar, abriendo el campo a otros tan buenos como los mejores de cualquier cocina y de aceptación más universal y de mejor o más fácil presentación, muchos de los cuales se enumeran aparte en esta misma página. Debo aclarar, que no tomo en consideración algunos platos regionales porque casi todos son a base de animales en peligro de extinción, y creo que ese es un factor que debe ser tomado muy en cuenta por nosotros y quizás por extranjeros empeñados en la protección ecológica del ambiente, de la fauna y de la flora. También otros, como el chigüire, que es carne de muy baja calidad gastronómica y que sólo es aceptable cuando se ha crecido comiéndola. Nos toca preguntarnos ahora, qué hacer. Es posible que haya muchas opiniones diferentes y caminos a tomar. Por mi parte creo que hay que comenzar por volver la vista a nuestra comida tradicional como punto de partida, prepararla en amplitud y repetidamente en escuelas de cocina y restoranes para que las nuevas generaciones la prueben y conozcan nuestro sabor y nuestros platos tradicionales, que en las mayorías de los casos no los han probado nunca. No se siente nostalgia de algo que no se ha conocido y sólo partiendo de algo bien conocido puede mejorárselo. Hoy día tenemos recetas confiables y codificadas.
A partir de allí estudiar, codificar y probar hasta el cansancio nuestra comida para ser llevada al restaurant, ensayar su presentación, la combinación de platos diversos, su matrimonio con vinos y su servicio más adecuado, para mejorarla y ampliarla cada día, para llevarla así a la máxima

excelencia sin perder su esencia. Ese proceso no va a ser espontáneo a estas alturas cuando los chefs actuales y los que van surgiendo no conocen realmente nuestra cocina. Es un reto que tienen los organismos públicos y privados que se interesan o dependen del turismo o quieren desarrollarlo, al menos a mediano plazo y que debería ser apoyado y estimulado, incluso materialmente, por los entes rectores del turismo, si se quieren ver resultados en re lativamente corto tiempo. En pocas palabras, se necesita investigar y probar. Recordemos bien que la cocina contiene creatividad e innovación, pero éstas no se improvisan, no son gratuitas e innatas, por el contrario son consecuencia del oficio, ejercido permanentemente y exigiéndose cada vez más. La investigación y el sistema de prueba y error son imprescindibles. Cuando en Venezuela se presentan platos etiquetados como de "Cocina Creativa" pretendiendo ser una nueva forma de nuestra cocina tradicional, simplemente se esconde la falta de conocimiento de nuestra cocina y la falta de oficio. En el caso de la cocina, la creatividad y la innovación son hijas del oficio y no es posible invertir el orden como muchos pretenden.

Amplio repertorio

Se podrían enumerar cientos de nuestros mejores platos, pero basta citar algunos. Conviene aclarar que es venezolano no sólo lo indígena, que tanto lo es lo que se fundió al principio como lo que se creó aquí ayer. Tan venezolanos son la arepa como el churrasco de mero. Entre las sopas: la crema de apio, la de aguacate, la de caraotas negras, la de auyama con mandarina, la de chipi chipis, la de guacucos, la de jojoto, la de ajo porro, la de manzana con curry, el chupe de gallina o de marisco, el hervido de gallina o de pescado, el mondongo, la sopa u olleta de rabo o de gallo, las sopas de arvejas, de frijolitos con plátano, de bolitas de masa y de carne, de ostras, de arroz, de quimbombó, el corbullón de pescado, la pisca, los guisados de pollo y de costillitas de cochino, etc.

Tenemos arroces venezolanos: arroz con moules, con ají dulce, con cilantro, con guacucos, con chipi chipis, con pollo, etc., aparte del pudín, de las croquetas y de las torticas de arroz. Asimismo, los macarrones con pollo, con salsa de carne, con jojoto, nuestro pasticho. El pastel de pollo y el de polvorosa, pericos y revoltillos variadísimos, los timbalitos rellenos, posiblemente nuestro plato más elegante y vistoso y muchas formas de torticas: de harina, de ocumo, de cambur. En cuanto al maíz, a pesar de ser americano y de que sabemos, o deberíamos saber manejarlo por tradición, es poco lo que presentamos. Básicamente la arepa clásica, hoy de harina precocida, teniendo otras opciones conocidas como las arepas de queso, de chicharrón, de queso con crema, abombadas saladas y dulces y las arepas fritas de queso, de chicharrón, de ají dulce, de jengibre, etc. También la polenta, los bollos y los bollos pelones, las hallaquitas diversas, las cachapas de hoja y de budare, las empanadas de cazón y otros rellenos, las empanadas de yuca, nuestra polenta, tortas de jojoto y de chicharrón, etc.

Muchos platos de vegetales, de los que bastaría recordar como ejemplo la multitud de variante con el plátano, también de ensaladas y pudines, gratenes, torticas, etc. Podemos citar todos los platos con langosta, especialmente el guiso de langosta oriental, todos los pescados y mariscos en vinagreta, típicamente venezolana, mariscos enchilados, con ajo, con ají dulce, guisos de cazón y de otros pescados al estilo oriental, de pescado con quimbombó, huevas de lisa, de sábalo y huevas frescas de pescados, escabeches, la catalana a la parrilla, el corocoro frito, las costillas de morocoto, maravilla del Delta del Orinoco, el lau-lau, el pabón y otros pescados de río, los cuajados y pasteles de chucho y de curvina salados, las camaiguanas, los pescados con coco, las guiguas y los botutos y esas dos maravillas de nuestros mares, el pargo y el mero, sudados, fritos o en cualquier forma o preparación, los cuales, simplemente por presentar algo nuevo o por su precio, son reemplazados por otros pescados de inferior calidad.

De aves, las codornices y perdices, la chalupa de pollo, la gallineta, el pollo en formas variadísimas desde el simple a la brasa, el horneado y el sudado, hasta el pollo pebre, el citado

pastel de polvorosa y el pastel de pollo, el pollo con mango, con durazno, con ají dulce, con ron, con piña, con crema y por supuesto las mollejas y los hígados de pollo, los patos güirirí, en estación, y nuestros excelentes pavos y patos. En carnes rojas de nuevo hay que citar el asado negro, nuestro albondigón o pan de carne, algunas formas de bistecs criollos incluso el de hígado encebollado, los salpicones de carne y de cochino, nuestras carnes guisadas, fritas o mechadas, los pisillos, el chivo y el conejo guisados, con coco y horneados, el pernil de cochino, el jamón horneado, la lengua de res y otras vísceras, la chanfaina, el lomo de cochino con leche, con vino, las chuletas, las paticas de cochino, la punta trasero, al carbón, excelente corte típicamente venezolano, con nuestra típica guasacaca, el rosbif caraqueño, los chicharrones y desde pocos meses nuestros excelentes corderos y terneras, olvidándose de la carne en vara que no es venezolana y bastante mala.
De dulces y postres no me voy a extender pues creo que la enumeración es ya demasiado copiosa, pero es bueno recordar que casi un tercio de nuestra gastronomía, especialmente caraqueña, está representada por postres y dulces, tales como: arroz con coco, bienmesabe, majarete, brazos gitanos, buñuelos de apio y de yuca, cambures horneados con chocolates, con vino, con ron, etc., conservas de coco, de cidra, de leche, chantilly, juan sabroso, dulces de cascos de guayaba, de duraznos, de higos, de cidras, de naranja, de hicacos, de lechosa, de limón, este último, una maravilla desconocida de nuestra repostería, huevos chimbos, jaleas de mango, de guayaba, de membrillo, manjares de piña, de grapefruit, gelatinas, mermeladas y delicadas variadísimas hechas con nuestras frutas, mousses de parchita, de guanábana, natillas, merengones e islas flotantes, pelotas, pasteles y tartas, quesillos, tacones, torta bejarana, mazamorras, tortas variadas, de pan, tortas diversas: de sulú, de queso criollo, de batata, de auyama, bizcochuelos, ponqués y además, todas las posibilidades que nos ofrecen nuestro cacao y nuestros chocolates mejores que cualquier otro y por último nuestras sabrosas y variadísimas granjerías, pasapalos, salsas y bebidas.

Manjar de grapefruit

(6 a 8 porciones)

La corteza rallada de 1 grapefruit • 2 tazas de jugo de grapefruit, unos 3 grapefruits grandes y pesados • 1 taza de azúcar • 6 cucharadas de maicena • 1 a 2 gotas de colorante vegetal rojo

Preparación
1.– Se lavan y se secan los grapefruits. Se ralla la corteza verde y se pone aparte. Se saca el jugo a los grapefruits. Se mezclan la corteza y el jugo y se dejan aparte por 15 minutos. Se cuela a través de un colador muy fino de alambre o de un paño, para eliminar la corteza, exprimiendo al final los sólidos contra las paredes del colador o torciendo el paño.
2.– En una olla se ponen al fuego, el jugo, el azúcar y la maicena y, revolviendo siempre, se lleva a un hervor y se cocina por 5 a 8 minutos, desde que se pone al fuego, hasta engrosar y despegarse de las paredes y del fondo de la olla. Se agrega el colorante, si se quiere, para darle un color rosado y grapefruit.
3.– Se vierte en un molde de vidrio de unos 20 x 10 5 centímetros, se deja enfriar y se mete en la nevera hasta endurecer completamente.
4.– Para servir se voltea el manjar sobre una bandeja.

Cambures topochos horneados con cognac y piña

(4 porciones)

• 2 cucharadas de mantequilla • 1/2 taza de azúcar, 8 cambures topochos bien maduros • 1 taza de jugo de piña • 1/2 taza de cognac

Preparación
1.– Se precalienta el horno a 350 grados y se enmantequilla generosamente el fondo de un envase de vidrio para hornear de unos 30 x 20 x 5 centímetros y se cubre luego con una capa de azúcar utilizando 1/4 taza de azúcar.
2.–Se ponen encima los cambures pelados, sin hebras y con los extremos cortados. Se rocían y cubren los topochos con el Ñ de azúcar restante. Finalmente se bañan con el jugo de piña mezclado con el cognac.
3.–Se mete el envase en el horno y se hornea por 50 a 55 minutos. Se da vuelta a los cambures en el envase y se continúa horneando por 25 a 30 minutos más.

Crema de guacucos

(6 porciones)

• 3 kilos de guacucos con sus conchas o 1 taza sin las conchas • 1 1/2 taza de agua • 4 cucharadas de mantequilla • 1/2 taza de cebolla picadita • 2 ramitas de tomillo fresco o 1/2 cucharadita si es seco, molido • 7 cucharadas de maicena • 1/4 de taza de vino blanco seco • 3 tazas de consomé de pescado • 3 cucharaditas de sal • 3/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 12 a 15 gotas de salsa picante • 1/3 de taza de crema liviana

Preparación
1.– Se lavan muy bien los guacucos bajo agua corriente.
2.– En una olla grande se ponen los guacucos con 1 1/2 taza de agua. Se lleva a un hervor y se cocinan por 1 minuto o hasta que abran.
3.– Se cuelan sobre un envase a través de un colador de alambre. Se ponen aparte los guacucos eliminando los que permanezcan cerrados.
4.– Se cuela el líquido obtenido a través de un colador de tela previamente humedecido. Se obtiene alrededor de 3 tazas de líquido, o se completan las 3 tazas con agua. Se pone aparte.
5.– Se despegan los guacucos de sus conchas. Se eliminan las conchas y la carne se pone en un colador de alambre para eliminarles la arena lavándose bajo agua corriente. Se ponen aparte. Se obtiene alrededor de 1 taza.
6.– En una olla se pone la mantequilla a calentar. Se agregan la cebolla y el tomillo y se sofríen hasta marchitar, unos 4 minutos.
7.– Fuera del fuego se le revuelve la maicena. Se vuelve al fuego y revolviendo bien se cocina 1 o 2 minutos hasta tener consistencia espesa.
8.– Se agrega el vino, se revuelve bien y se le agregan el consomé y el líquido que produjeron los guacucos. Se lleva a un hervor y se cocina por 5 minutos.
9.– Se agrega la carne de los guacucos, alrededor de 1 taza, la sal, la pimienta y la salsa picante. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocina por 5 minutos más. Se apaga el fuego y se le agrega inmediatamente la crema, revolviendo vigorosamente con batidor de alambre.

Arroz con moules

(10 a 12 porciones)
Para la preparación de este plato se utiliza una receta de Moules a la Bordelesa según se indica.
Moules a la bordelesa

• 4 cucharadas de mantequilla • 1/4 de taza de zanahoria, 1/4 de taza de céleri y 1/2 taza de cebolla, todo picadito muy finamente • 1 hoja de laurel o 1/8 de cucharadita si es seco, molido • 2 o 3 ramitas de tomillo o 1/4 de cucharadita si es seco, molido • 6 latas de moules al natural de 115 gramos, cada una • 4 cucharadas de mantequilla • 4 cucharadas de harina • 2 1/2 tazas de consomé de pescado • 1/4 de taza de vino blanco seco • 1 cucharadita de jugo de limón • 3/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/2 cucharadita de sal • 2 cucharaditas de pasta de tomate • 1 cucharada de perejil picado • 3 cucharadas de crema liviana.

Preparación de los moules a la bordelesa
1.– En una olla se ponen las 4 cucharadas de mantequilla a calentar. Se pone a fuego suave. Se agregan la zanahoria, el céleri y la cebolla picaditas lo más finamente posible. Se agregan el laurel y el tomillo y se cocinan revolviendo de vez en cuando hasta ablandar, unos 25 minutos. Se eliminan las hojas de laurel y de tomillo, si se han puestos enteras y la olla se pone aparte.
2.– Se cuelan los moules y se ponen aparte, unas 2 tazas. El agua que traen las latas se pone aparte, pues se recomienda reemplazar con ella igual cantidad de consomé de pescado, alrededor de 1 taza.
3.– En otra olla se prepara una salsa verde de pescado. Para ello se ponen las 4 cucharadas restantes de mantequilla a calentar. Se agrega la harina y revolviendo bien con cuchara de madera se sofríe a fuego mediano por 1 o 2 minutos hasta formar una crema espumosa.
4.– Se agregan el consomé o la mezcla de consomé con el líquido de los moules, el vino, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano, revolviendo, hasta espesar, unos 5 minutos.
5.– Se agrega esta salsa a la olla con las verduras, puesta otra vez sobre el fuego suave, y revolviendo con batidor de alambre, se le agrega la pasta de tomate que se ha disuelto en un poquito de salsa. Se agregan los moules. Se cocinan 3 a 4 minutos. Se agregan el perejil y la crema y revolviendo suavemente se cocina por unos 2 minutos más. Se apaga el fuego y la preparación de Moules a la Bordelesa se pone aparte.
Nota:
Esta preparación por sí sola es un excelente plato que puede acompañarse de arroz blanco o servir de salsa para espaguetis y también para rellenar volovanes.

Arroz con moules (otra)

• 2 cucharadas de mantequilla • 2 tazas de arroz • 3 tazas de consomé de pescado o de carne
• 1 cucharadita de sal • 1 cucharada de mantequilla para engrasar un molde • la receta de Moules a la Bordelesa dada anteriormente o 2 latas de 490 gramos de Moules a la Bordelesa • 200 gramos de queso Gruyére, rallado • 150 gramos de queso parmesano, rallado

Preparación del arroz con moules
1.– En una olla gruesa y con tapa pesada, se pone la mantequilla a calentar. Se agrega el arroz. Se revuelve bien. Se agregan el consomé y la sal. Se revuelve. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte hasta secar, unos 7 minutos. Se tapa. Se pone a fuego suave y se cocina hasta que el arroz esté blando y cocido, unos 20 a 25 minutos.

2.– Se precalienta el horno a 350 grados
3.– Con la cucharada de mantequilla se engrasa un molde de vidrio para hornear de 30 x 20 x 5 centímetros. Se pone aparte.
4.– En un envase grande se pone el arroz preparado anteriormente. Se le revuelven bien alrededor de las 3/4 partes de los quesos y se le mezclan los Moules a la Bordelesa.
5. Se rellena el molde de vidrio con la mezcla. Se cubre con el resto de los quesos. Se tapa el molde con papel de aluminio y se hornea por 10 minutos. Se le quita el papel y se hornea por 10 minutos más. Se saca del horno y se sirve caliente.

Populares y baratos: Los granos

VALORES NUTRITIVOS Y CUALIDADES
Los granos son ricos en proteínas y aportan hidratos de carbono y calorías. Contienen buenas cantidades de calcio las arvejas secas, las caraotas blancas, las lentejas y las caraotas rojas. Ricas en fósforo son las caraotas rojas, las blancas y las negras, las arvejas, los frijolitos, los garbanzos, las lentejas y los quinchonchos.
Aportan gran cantidad de hierro las arvejas secas, las caraotas blancas, las rojas y los garbanzos. Las caraotas blancas también son ricas en magnesio y manganeso, además de aportar ácido nicotínico, mientras que las negras son ricas en lisina y triptófano, aminoácidos esenciales que no tiene el maíz. Muy ricos en fibras, los granos reducen los riesgos de desarrollar cáncer, ayudan a regularizar las funciones del intestino y eliminan el colesterol. El alto contenido de las legumbres en proteínas vegetales - de 10 a 30 gramos por cada 100 - completa el aporte de la carne, el pescado, los huevos y los lácteos. Ayudan en dietas, ya que reducen la absorción de azúcares. El consumo de 100 gramos de garbanzos, por ejemplo, aporta un buen porcentaje del ácido fólico que se necesita diariamente. Contienen calcio, hierro, fósforo y vitaminas del grupo B. Fijan nitrógeno en los suelos, mejorando notablemente su fertilidad.
Los granos son considerados como uno de los alimentos más populares en Venezuela. Algunos de ellos, como la caraota, formaban parte de la dieta de nuestros indígenas, incluso antes de la llegada de los españoles. La planta, del género Phaseolus, es americana, como las de frijoles, a diferencia de las lentejas y los garbanzos, que son originarios del Viejo Continente. En España se conoce a los granos como legumbres, palabra que proviene del latín legere. Junto con los cereales, han desempeñado un papel fundamental en la alimentación del hombre desde sus orígenes, primero recogidas silvestres y más adelante cultivadas, gracias a su capacidad de conservación, favorecida por la desecación natural y por la presencia de un tegumento impermeable que aísla el grano del exterior. Para muchos, uno de los mayores inconvenientes a la hora de prepararlas es que exigen remojo desde la noche anterior al consumo, además de requerir largos tiempos de cocción. Sin embargo, las caraotas, por ejemplo, se preparan rápidamente y con excelentes resultados en olla de presión, mientras que otros granos, como las lentejas, los guisantes y los garbanzos se consiguen en el mercado cocidas al natural y envasadas, pero a precios bastante superiores que el de las naturales, que bien vale la pena preparar, aunque se requiera de tiempo, por los beneficios nutricionales que aportan.
Económicos y nutritivos
Todos los granos son muy importantes como alimento. Deberían ser frecuentes en la alimentación, pues además de ser ricos en carbohidratos, lo son también en proteínas vegetales, que aunque son inferiores que las animales, son una fuente barata de proteínas, ideales para para todos aquellos que no tienen fácil acceso a la carne -esto ha dado origen a que la caraota negra sea denominada popularmente "carne de pobre"- y para quienes siguen dietas vegetarianas. Las caraotas son también ricas en lisina y en triptófano, aminoácidos esenciales que no contiene el

maíz. Con arroz, carne mechada y tajadas de plátano dan origen al pabellón, nuestro plato nacional, en el que cada uno de sus componentes aporta valores nutricionales diferentes pero complementarios, que lo hacen excepcional en cuanto a valor nutricional. Los frutos verdes de las caraotas de diferentes tipos constituyen las "vainitas", otro excelente alimento vegetal. La llamada criolla es algo redondeada y la más corriente, la americana, tienen una forma larga, ancha y aplanada. Aunque no son originarios de la caraota sino de la arveja, hay que hacer referencia a los "tirabeques", impropiamente llamadas "vainitas chinas" por su origen asiático, que son anchas y brillantes y que dejan traslucir los granos como pequeños abultamientos y que ligeramente cocidas y sazonadas con mantequilla, constituyen una verdadera exquisitez. Consumimos varios tipos de caraotas además de la negra. La blanca, de la cual hay distintas variedades, es esencial en platos muy apreciados internacionalmente. El "Boston baked beans" de los norteamericanos, la "cassoulet" de los franceses y la "pasta a faglioli" de los italianos.
También la caraota roja, la florida, la jaspeada de rojo, las habas frescas o secas y las judías, estas últimas utilizadas en la fabada, conforman un suculento plato español originario de la provincia española de Asturias. Las arvejas o guisantes, originarias de Asia, son ricas en calorías y fósforos, según cifras del Instituto Nacional de Nutrición. Fueron utilizadas por el religioso agustino Gregorio Mendel, en el siglo XIX, para estudiar y establecer las Leyes de Mendel, referidas a la herencia. Ellas, frescas o secas, permiten la preparación de numerosos y variados platos en forma de sopas, guisadas, en purés y los deliciosos petit-pois. Los quinchonchos, difíciles de preparar y no muy apetitosos, son muy populares en el campo venezolano, donde acompañan siempre la vivienda de nuestros campesinos, pues la planta produce de manera continua desde que tiene seis meses hasta un año. Se pueden consumir frescos y secos, pero estos últimos deben desaguarse previamente para eliminarles su sabor algo amargo. En ningún caso constituyen un plato muy delicado, pero debe tomarse en cuenta que son ricos en fósforo, altos en calorías y presentn buenas porporciones de hierro.
Los frijolitos, blancos y rojos o "arubanos", son también muy consumidos en Venezuela y entre sus propiedades nutritivas destaca la presencia de hierro, fósforo y algo de calcio. La sopa de frijolitos rojos con plátano es una delicia y forma parte de las más interesantes recetas del repertorio venezolano de sopas. Su preparación está incluida en esta página y exigen remojo desde el día anterior a su preparación. Los garbanzos, por su parte, tan apreciados y abundantes en el repertorio de platos españoles, también ricos en fósforo y hierro, forman parte fundamental en la preparación del cocido español y de los callos con garbanzos, platos muy apreciados por los venezolanos. Como los frijolitos, también deben remojarse desde el día anterior a su preparación. Por último las lentejas, grano bíblico por el cual Esau, hijo de Isaac, vendió su progenitora a su hermano Jacob. Oriundas de oriente y del sur de Europa, son ricas en calorías, carbohidratos, proteínas, fósforo, hierro, potasio y fibra, pero bajos en sodio. Son cultivados en Venezuela en donde se considera un excelente plato la sopa de lentejas con costillitas de cochino, receta que también incluimos en estas páginas.
En definitiva, los granos son un alimento muy recomendable no sólo por su alto valor nutricional, sino por su bajo precio. Por ello, insistimos, deberían estar presentes, con mayor frecuencia, en nuestra dieta. Su cultivo, además, es altamente provechoso para mejorar las condiciones del suelo. Es beneficioso porque gracias a una simbiosis con hongos, se le forman nudos a las raíces, que fijan nitrógeno del aire y se lo proporcionan tanto a las plantas como al suelo, lo que constituye un magnífico abono que puede reconstruir el agotamiento de este último, a consecuencia de otros cultivos.
Trucos y consejos
• Hay que seleccionar bien los granos antes de ponerlos en el agua para que no lleven piedritas y otras impurezas

• Deben ponerse a remojo en agua fría o templada, con una pizca de sal, al menos 12 horas antes de cocinarse y desechar las que floten.
• Si se sospecha que son duras debe añadirse un poquito de bicarbonato al agua
• Deben cocinarse en una olla de material inoxidable o esmaltado para que no adquieran sabor metálico y utilizar cucharas de madera.
• Las caraotas y las lentejas se cocinan en agua fría y los garbanzos en agua templada
• Deben cocinarse a temperatura suave para que no se despellejen y la sazón con sal debe hacerse al final de la cocción
• Los ingredientes que acompañan a las legumbres pueden modificar su valor global y complementar sus cualidades nutritivas.
• Quedan más sabrosos si se condimentan con tomilo, estragón, salvia, comino, etc.

Sopa de frijolitos rojos con plátano
(8 a 10 porciones)

• 1/2 kilo de frijolitos rojos • 17 tazas de agua • 3 plátanos maduros, pero todavía firmes, en ruedas de 2 a 3 centímetros de espesor • 1/4 de taza de aceite • 1 taza de cebolla picadita • 1/2 pimentón rojo rallado • 3 dientes de ajo machacados • 1/2 taza de tomate rallado, sin piel y sin semillas • 5 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida • 6 cucharadas de azúcar • 2 cucharadas de aceite caliente (opcional).

Preparación
Se escogen y limpian bien los frijolitos, eliminando las impurezas y se lavan bien bajo agua. En una olla grande se ponen a fuego fuerte el agua y los frijolitos. Se lleva a un hervor. Se tapa la olla y se cocinan por 70 a 90 minutos o hasta ablandar. Se agregan los plátanos y se continúa cocinando por 30 minutos más. Entretanto, en un caldero pequeño, se pone el 1/4 de taza de aceite a calentar. Se le agregan la cebolla y los ajos y se cocinan hasta marchitar por unos 4 minutos. Se agregan el pimentón, el tomate, la sal y la pimienta y se cocinan por unos 7 minutos más, o hasta secar un poco. Se agrega el sofrito a la olla, colándolo a través de un colador introducido un poco en el caldo y apretando los sólidos contra las paredes del colador. Se cocina 10 minutos más. Se agrega el azúcar y en el momento de retirar la olla del fuego se le agregan, si se quiere, las 2 cucharadas de aciete calentadas en una sartén.

Sopa de lentejas con costillitas de cochino
(8 porciones)

• 1/2 kilo de lentejas • 13 tazas de agua. 1 cebolla cortada en dos • 1/2 kilo de costillitas de cochino con poca grasa y cortadas en pedazos de unos 2 a 3 centímetros de largo • 1 limón • 1/4 de taza de agua • 1/2 kilo de papas peladas y cortadas en trocitos • 5 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 2 cucharadas de azúcar.
Sofrito: • 1/3 de taza de aceite • 2/3 de taza de cebolla picadita • 3 dientes de ajo machacados • 1/2 taza de tomate picadito, sin piel y sin semilla • 1/4 de taza de pimentón rallado, sin piel y sin semillas.

Preparación
Sobre una mesa se escogen las lentejas. Se lavan. Se ponen en una olla grande juanto al agua y la cebolla. Se lleva a un hervor, se baja el fuego y se cocinan por 20 minutos o hasta ablandarse un poco. Entretanto, se quita el exceso de grasa a las costillitas. Se frotan con limón y se lavan.

Se ponen en un caldero pequeño con 1/4 de taza de agua. Se cocinan a fuego fuerte revolviendo hasta secar y se doran unos 10 a 15 minutos. Se agregan las costillitas a la olla. Se lleva a un hervor y se continúa cocinando a fuego mediano por 30 minutos. Entretanto se prepara el sofrito poniendo a calentar en un caldero pequeño el aceite. Se agregan la cebolla y el ajo. Se cocinan hasta marchitar unos 5 minutos. Se agregan el tomate y el pimentón. Se lleva a un hervor y se cocinan de 5 a 7 minutos. Se añaden el sofrito a la olla, sin colarlo. Se agregan también las papas, la sal, la pimienta y el azúcar. Se lleva a un hervor y se continúa cocinando a fuego mediano por 20 minutos más o hasta engruesar un poco. Se saca la cebolla antes de servir.

Grasas: Tentación necesaria

Desde el punto de vista alimenticio designamos como grasas a los productos con ciertas características químicas que utilizamos como condimento, para aromatizar, para unir o ligar, para emulsionar, para preservar, pero muy especialmente como agente para cocinar otros alimentos. Las grasas pueden ser de origen animal: la mantequilla, la manteca de cerdo, de res, de ganso, el tocino, la tocineta, etcétera, o de origen vegetal: los aceites, margarina, o en la forma de manteca vegetal, sólida, hecha de aceites vegetales solidificados por un proceso de hidrogenación. Son los nutrientes que poseen mayor aporte calórico, 9 calorías por gramo, el doble que el de los carbohidratos. Imprescindibles en la alimentación para su utilización como componentes de las membranas biológicas, como precursoras de las hormonas y como vehículo para la absorción de algunas vitaminas. Hoy se considera que una dieta balanceada no debe contener más de 30% a 35% de grasa (dependiendo del grado de actividad de la persona), de la cual alrededor de 40% deben ser grasas saturadas, 40% de ácido oleico (grasas monoinsaturadas presentes especialmente en el aceite de oliva) y un 20% de ácido linoleico (grasas polinsaturadas como en los aceites de maíz, de girasol, de ajonjolí, etcétera).

Ya que mucha de la grasa que comemos procede de fuentes invisibles o difíciles de percibir, como alimentos industriales o preparados y en restaurantes, se recomienda no abusar de frituras o evitar en lo posible el consumo de grasas visibles, especialmente de origen animal y evitar la cocción a muy alta temperatura. En Venezuela, hasta los años cuarenta, era la manteca de cerdo la grasa utilizada, luego se comenzó a usar en pequeñas porciones la manteca vegetal (de coco) y el aceite de oliva, hasta los años cincuenta, cuando se comenzaron a fabricar los aceites vegetales en el país y a utilizarlos masivamente en la preparación de alimentos. Es curioso que todavía en el Delta del Orinoco, se fríen las Costillas de Morocoto en manteca de cerdo, una verdadera especialidad gastronómica venezolana.

<u>Aceites</u>

Substancias grasosas y untuosas, insolubles en agua, generalmente líquido a la temperatura ambiente y de origen vegetal. Todas las plantas, especialmente oleaginosas, tienen semillas o frutos cuyo contenido de grasa es variable, aunque pocos son utilizados para obtener aceite comestible. Hay aceites de origen mineral: la parafina, que aunque es comestible, es en realidad un hidrocarburo, no puede ser calentado y no es digerible. Hay también aceites de origen animal: de foca, de ballena, de bacalao que no son usados en la cocina, salvo muy pocos países, Rusia por ejemplo, sino algunas veces como suplemento alimenticio. Los aceites son usualmente fluidos a la temperatura ambiente y todos tienen el mismo valor energético: 900 calorías por 100 gramos. Sólo me referiré a los aceites vegetales, únicos con valor gastronómico y alimenticio, de acuerdo a los conceptos actuales, extraídos de granos o semillas: maíz, ajonjolí, girasol, maní, algodón, etcétera. o de frutas: oliva, nuez, avellana, almendras, semillas de uva, aguacate, etc. El aceite de palma y el de coco se mantienen sólidos a la temperatura ambiente y son turbios, son ricos en grasas saturadas por lo que en general no se recomienda su consumo o al menos se tienen reservas al respecto.

En Venezuela los más usuales son el de maíz, de ajonjolí, de girasol, y otros aceites excelentes tanto crudos como para freír pues pueden ser calentados hasta 230 grados centígrados los dos primeros y hasta 220 grados centígrados el último, sus puntos de humo. No se utiliza tanto como en la cocina mediterránea, por su alto precio, el aceite de oliva, considerado hoy día no sólo el más conveniente, crudo o para freír, sino además saludable en cantidades adecuadas. El aceite se dice "puro" cuando es obtenido de un solo vegetal. Los aceites "vegetales" son una mezcla de varios. Se prefieren los primeros que permiten saber qué aceite se está consumiendo y se supone que garantizan un más alto nivel de calidad. Los aceites que comúnmente se utilizan son "refinados", lo que les elimina el sabor y el olor, sin embargo el aceite obtenido por simple presión en frío conserva su gusto y se le dice "virgen" o "natural", es el caso del aceite virgen de oliva. Algunos aceites conservan trazos de su aroma y su sabor, el de ajonjolí, por ejemplo, muy usado por los chinos, que transmite a la comida un poco el gusto "a comida china" también el de nuez, el de avellana, etcétera.
Los aceites difieren por su composición, la cual determina sus características de calidad, nutricionales y de conservabilidad. El aceite de oliva contiene prevalentemente ácidos grasos monoinsaturados, de los cuales el más importante es el ácido oleico que le da buena conservabilidad y resistencia al calor. Es considerado el más saludable de los aceites. Los aceites de semilla son ricos en ácidos grasos polinsaturados que resisten menos el calor, pero contienen factores vitamínicos indispensables al organismo humano: ácido linoleico o vitamina E, que no se debe confundir con el ácido linolénico, substancia nociva y maloliente que se desprende cuando el aceite es calentado a más de 250 grados centígrados, su punto de humo. Los ácidos grasos monoinsaturados y polinsaturados son pobres en colesterol, especialmente los primeros que contienen colesterol bueno, a diferencia de los saturados como en el aceite de palma y de coco, ricos en colesterol malo. Se dice que el aceite es pesado para la digestión, en realidad es consecuencia de substancias llamadas acroleínas substancias tóxicas que se forman al calentarlos repetidamente o a muy altas temperaturas. Por eso se recomienda, en general, no usar repetidamente el aceite para varias frituras pues se hace indigesto, ni calentarlo en exceso hasta que comience a producir humo, cuando incluso puede incendiarse.
Para la fabricación de todos los aceites se comienza por la limpieza y desconchado de la semilla o a la eliminación de la semilla en el caso de la aceituna, para moler luego la pulpa y obtener, en cualquier caso, una pasta que es sometida a extracción mecánica por método de presión en frío o en caliente. En el caso de presión en frío se utilizan prensas mecánicas a una temperatura máxima de 170 grados Farenheit, luego el aceite es decantado, filtrado y embotellado. En el caso del prensado en caliente, la pulpa se pasa por un tornillo sin fin o hélice caliente a una temperatura de 208 a 280 grados Farenheit para obtener aceite crudo que es luego tratado con un solvente para obtener el remanente y es sometido a varios tratamientos sucesivos para completar la refinación. Probablemente el aceite de uso más antiguo es el de ajonjolí, utilizado por los egipcios, los griegos utilizaban el de oliva. En Atenas el olivo era un árbol sagrado y símbolo de la vida de la ciudad. Se debe a los griegos la difusión del olivo en toda el área mediterránea. Los romanos continuaron su uso, lo clasificaron y lo comercializaron ampliamente. Su uso continuó durante la Edad Media y adquirió gran fuerza en Italia en el Renacimiento, y hoy, con España, son los grandes productores de aceite de oliva, siendo en ambos países considerado como el condimento esencial en sus cocinas.
Aceite de oliva
El aceite de oliva merece una especial referencia por su calidad tradicional y especialmente por su contenido de grasas monoinsaturados, por lo cual es muy adecuado comerlo crudo, en ensaladas, etcétera, y además permite ser calentado hasta 225 grados centígrados, su punto de humo, lo que hace sea apropiado para freír, a pesar de la creencia generalizada de lo contrario. Las aceitunas,

una vez recogidas, deben ser procesadas para evitar su fermentación y una vez eliminada la semilla, se obtiene por presión el "mosto de aceite" el cual una vez centrifugado, clarificado y filtrado produce el "aceite de oliva". La producción del aceite de oliva está muy reglamentada y se clasifica por las leyes de los países productores y ahora por la Comunidad Europea, en muchas denominaciones que podemos resumir en: "virgen" que se obtiene por la primera compresión mecánica de la aceituna y que no tiene otro tratamiento excepto el lavado, decantación, centrifugación y filtrado. El aceite virgen se clasifica en "extravirgen" de gusto y olor absolutamente perfectos con una acidez (ácido oleico) no mayor del 1%, "virgen fino" de sabor y olor absolutamente perfectos con acidez menor del 1,5 % y "aceite de oliva semifino" de buen sabor y olor con acidez máxima del 3%. No se citan otras muchas denominaciones en los países productores por no ser de interés pa ra nosotros.
El aceite de oliva "refinado" es obtenido de aceites vígenes de oliva por métodos de refinación; el aceite "puro de oliva" consiste en una mezcla de aceite refinado y aceite virgen. Los aceites vírgenes conservan el sabor de la aceituna utilizada y su sabor puede variar de año en año de acuerdo a la cosecha de aceitunas, como el vino, por eso son usados cuando se quiere añadir el sabor del aceite a la preparación, especialmente crudo. El llamado puro de oliva tiene menos sabor y por eso se utiliza cuando no interesa agregar sabor a la preparación, como es también el caso de aceites vegetales corrientes en uso en Venezuela. Los mayores productores son los países europeos con costas mediterráneas, destacándose entre ellos España e Italia; que son los mayores productores de aceites de gran calidad. En Venezuela son obtenibles en casi todos los abastos, entre otros, Carbonell, de España y Berio, de Italia, ambos de excelente calidad.

Espaguetis con anchoas
(6 porciones)

• 1/2 kilo de espaguetis • 12 a 14 tazas de agua • 4 cucharaditas de sal • 4 cucharadas de aceite • 6 dientes de ajo • 1 cucharada de pimentón rojo, seco molido • 4 latas de anchoas de 50 a 60 gramos cada una • 2 cucharadas de agua. • Es imprescindible para el éxito de esta receta tener todos los ingredientes a mano desde el principio.

Preparación
1.- En una olla se pone a hervir suficiente cantidad de agua, unas 12 a 14 tazas, con sal, unas 4 cucharaditas. Se lleva a un hervor. Se agregan los espaguetis, revolviéndolos y levantándolos suavemente con un tenedor de cocina para separarlos y evitar que se peguen.
2.- Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan hasta que estén "al dente" unos 12 a 14 minutos.
3.- Antes de retirarlos del fuego se le agrega a la olla una taza de agua fría. Se escurren a través de un colador y se vuelven a la olla seca que se colocará sobre la hornilla a fuego suavísimo.
4.- Por otra parte, en una sartén se ponen las 4 cucharadas de aceite y se fríen los dienes de ajo hasta que estén dorados. Se eliminan los ajos.
5.- Se retira al sartén del fuego y se deja enfriar el aceite unos 50 a 60 grados, se agrega el pimentón molido revolviendo rápidamente, se vierte de inmediato sobre los espaguetis y se revuelven bien. Esta última operación se hace muy rápidamente para evitar que se queme el pimentón.
6.- Se limpia la sartén y se le agregan las anchoas picaditas con su aceite y 2 cucharadas de agua, se cocinan unos 5 minutos, hasta que se forme una salsa, la cual se revuelve también con los espaguetis.
.- Se sirve inmediatamente.

Risotto con aceite de tomate (sin mantequilla)

(4 porciones)

• 5 tazas de consomé de carne • 1 cucharadita de sal • 2 cucharaditas de aceite • 2 tazas de tomate, picado grueso (octavos) • 2 cucharadas de albahaca, picadita • 1 cucharada de perejil, picadito • 2 cucharadas más de aceite • 1/2 taza de cebolla, picadita • 2 cucharadas de tuétano de res, cocido, (opcional) • 1/8 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 taza de arroz • 1/2 taza de vino blanco, seco • 1/2 taza de queso parmesano, rallado finamente

Preparación

1.- En una olla se pone el consomé con la sal para mantenerlo caliente sin llegar a hervir, mientras se prepara el risotto.

2.-En una olla se ponen 2 cucharadas de aceite a calentar, se agrega el tomate, se cocina 3 a 4 minutos, se agregan la albahaca y el perejil y se continúa cocinando unos 6 a 7 minutos hasta secar. Se pone aparte.

3.- En otra olla pesada y de paredes gruesas donde se preparará el risotto, se ponen 2 cucharadas de aceite a calentar, se agregan la cebolla, el tuétano y la pimienta y se cocinan hasta marchitar, unos 4 minutos.

4.- Se agrega el arroz y se revuelve bien hasta estar brillante, 1 minuto. Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente, unos 2 minutos.

5.- Se comienza entonces a agregar gradualmente el consomé, alrededor de 1/2 taza cada vez para esta cantidad de arroz. Al arroz no se le debe agregar mucho líquido a la vez y se debe revolver constantemente, para que no quede sumergido nunca (no es una sopa) y debe rasparse el fondo y las orilas constantemente para que no se pegue, pues puede quemarse. Se debe agregar más consomé cuando haya sido completamente absorbido el que se agregó anteriormente, unos 2 minutos cada vez. El tomate, que se tiene aparte, debe ser añadido, todo a la vez, después de haber agregado completamente el consomé y revolver igualmente que con el consomé. Se sabe que el risotto está a punto, cuando, al morder un grano, se siente cocido, pero firme en su interior. El risotto estará en 25 minutos aproximadamente, contados desde que se agregó el arroz. Debe presentar un aspecto cremoso, los granos separados entre sí, pero unidos por una crema.

6.- Al apagar el fuego, se le revuelve el queso y se lleva de inmediato a la mesa donde cada uno pueda, si lo desea, agregarle más queso.

Espaguetis con ajo y aceite

(6 porciones)

• 1/2 kilo de espaguetis • 12 a 14 tazas de agua • 6 cucharaditas de sal • 1/2 taza de aceite • 12 a 15 dientes de ajo cortados en dos • 1 1/2 cucharada de pimentón rojo, seco, molido • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida. • Es imprescindible para el éxito de esta receta tener todos los ingredientes a la mano desde el principio.

Preparación

1.- En una olla se pone a hervir suficiente cantidad de agua, unas 12 a 14 tazas con sal, unas 4 cucharaditas. Se lleva a un hervor y se agregan los espaguetis, revolviéndose y levantándolos suavemente al comienzo con un tenedor de cocina, para evitar que se peguen.

2- Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan hasta que estén "al dente" unos 12 a 14 minutos.

3.- Cuando estén listos se agrega 1 taza de agua fría, se escurren y se colocan en una bandeja caliente o se vuelven a la olla seca, la cual se coloca sobre la hornilla a fuego suavísimo.
4.- Por otra parte en una sartén se calienta el aceite y en él se fríen los dientes de ajo hasta que estén bien dorados. Se eliminan los ajos.
5.- Se retira la sartén del fuego y se deja enfriar ligeramente, menos de 1 minuto. Se agrega el pimentón molido, revolviendo rápidamente, se vierte de inmediato sobre los espaguetis y se revuelven bien.

Ensalada de céleri

(6 porciones)

• 1/2 kilo, unas 4 tazas de la parte blanca del céleri, picado en trozos de 2 a 3 centímetros de largo
• 1/4 de taza de aceite • 2 o 3 dientes de ajo cortados en dos • 1 cucharadita de sal

Preparación
1.- Se lavan y se le quitan las hojas al céleri y los tallos se cortan en trozos de unos 2 a 3 centímetros de largo. No se pelan.
2.- Se le agregan el aceite, el ajo y la sal. Se deja por 1 hora revolviendo de vez en cuando.
3.- Cuando se va a servir se eliminan los ajos y se revuelve bien.

Ensalada de cebolla

(6 porciones)

• 1/2 kilo de cebollas muy pequeñas, de 30 a 35 cebollitas, peladas y enteras • 3 tazas de agua • 2 cucharaditas de sal • 1/4 taza de aceite • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 3/4 cucharadita sal

Preparación
1.- Se pelan y se lavan las cebollas.
2.- Se ponen en una olla con el agua y las 2 cucharaditas de sal. Se lleva a un hervor y se cocinan por 20 minutos o hasta que estén cocidas y se puedan atravesar con una aguja, pero que estén todavía firmes. Se escurren.
3.- En un envase se mezclan el aceite, la pimienta y el resto de la sal. Se agregan las cebollitas todavía tibias y se revuelven bien.
4.- Se mete la ensalada en la nevera por 2 o 3 horas. Unos 20 minutos antes de servirla se saca de la nevera y se revuelve bien.

Pulpo a la gallega

(6 a 8 porciones)

• 1 pulpo de 1 1/2 a 2 kilos • Limón • 16 tazas de agua • sal • Pimentón rojo, seco, molido
• Ají seco, molido, (opcional) • Aceite de oliva

Preparación
1.- Se lava y se limpia el pulpo, para ello se les arranca la parte dura o pico con un orificio que tienen en su parte inferior, entre los tentáculos. Se les voltea el cuerpo o bolsa y se le elimina todo su interior y las vísceras. Se le elimina los ojos y la arena que todavía puede tener en las ventosas. Se enjuaga en agua con limón y luego bajo agua corriente.

2.- En un olla grande se pone el agua a calentar. (En Galicia utilizan ollas de cobre o introducen algunas monedas de cobre en la olla). Se lleva a un hervor y, para que quede rosado, se agarra el pulpo por la bolsa y se mete y se saca en el agua hirviendo por 4 o 5 veces sucesivas. Finalmente se deja en la olla, se tapa y se cocina a fuego mediano hasta ablandar, unos 30 o 40 minutos.
3.- Se saca el pulpo de la olla, se pone sobre una tabla y, con una tijera o con un cuchillo, se corta cada tentáculo en pedazos de unos 2 centímetros. Se ponen en una bandeja y se les agrega sal, pimentón rojo, seco, molido, ají seco, molido (opcional) y aceite de oliva. Se revuelve y se sirve.
Consejos
• Cuando se refrigera el aceite se pone turbio y más espeso. En ese caso se debe dejar un rato a temperatura ambiente o poner su envase en otro con agua muy caliente por unos 10 minutos, dándole vuelta de vez en cuando
• Evítese usar aceite que haya comenzado a ponerse rancio, pues puede arruinar la preparación. El "punto de humo" de un aceite es la temperatura hasta la cual puede llegar sin producir humo. Procure que el aceite para freír no llegue a producir humo
• Evítese botar aceites y grasas, por los desagües. Recójalo en un envase con tapa y bótenselos bien cerrados en la basura, a menos que se tengan trampas de grasa que deben limpiarse con frecuencia

La hallaca

Las hallacas no deben faltar en la mesa navideña de los venezolanos, porque esta es nuestra más suculenta tradición decembrina. Este año los costos de su preparación apenas superan 443 bolívares por unidad, elaboración que incluye todos los ingredientes que se utilizan tradicionalmente, desde el guiso hasta las almedras. Como uno de nuestros símbolos patrios, nada une más, espiritualmente y de hecho, a los venezolanos que una hallaca, aun cuando los separe el convencimiento de que la mejor hallaca para cada uno es la de su mamá. Es el plato más prominente y más típico de la cocina y de la mesa del venezolano. Resultado de una gran sabiduría culinaria y gastronómica, no de casualidades sucesivas como muchos lo piensan ante la incertidumbre y frustración de no poder identificar su origen concreto, sino atenerse a hipótesis. Si la analizamos hoy es, sin duda, el producto de la incorporación progresiva de la cocina y de los ingredientes europeos a un bollo de masa de maíz envuelto en hojas de cambur, típico de la cocina indígena, con la sazón fuerte y robusta de la cocina negra. Todos estamos presentes en la hallaca. Cada uno la ve como suya propia.
Tan importante es la hallaca que a pesar de que la presencia de la gastronomía, de un plato específico para una fiesta determinada, no sea muy frecuente entre nosotros, la hallaca está indisolublemente unida a las fiestas más importantes para nosotros: la Navidad y el Año Nuevo y además es ecuménica pues también en esas fechas forma parte también del menú de las comunidades que profesan otras religiones diferentes a la católica y aún más, comer la hallaca por primera vez y repetirla hasta que sea aceptada plenamente, con placer, es la prueba más importante de amor por esta tierra que un compatriota nacido en otras tierras nos puede ofrecer y que puede pedirse a sí mismo.
Tradición familiar
La hallaca es un plato que debe hacerse en etapas y que requiere un determinado orden en su ejecución, mucho tiempo y trabajo, una mesa de trabajo amplia y preferiblemente la colaboración de varias personas. Primero se necesita disponer de una pequeña cantidad de masa de maíz que se necesitará agregar al guiso para espesarlo o "cuajarlo". Luego y, casi al mismo tiempo, preparar el guiso o relleno, y obtener la manteca para utilizar en la preparación de la masa y para engrasar las hojas. También alistar los adornos. El guiso se debe dejar reposar a (temperatura ambiente) hasta enfriar completamente para proceder al "llenado" o preparación propiamente y

amarrado de las hallacas, para proceder de seguidas a cocinarlas en agua con sal y después de un apropiado reposo para las hallacas, terminar con una de las experiencias gastronómicas más maravillosas que se pueda disfrutar como cuando la excelencia está presente en la hallaca

Las caraqueñas (Hallacas)

(40 hallacas)

Guiso

200 gramos de masa de maíz • 3 kilos de pernil de cochino • 2 gallinas, unos 4 kilos • 3 limones • 1 taza de aceite • 1 1/2 kilos de cebolla molida gruesa • 400 gramos de lo blanco de ajo porro picadito • 200 gramos de lo blanco de cebollín en rueditas • 3/4 de taza de dientes de ajo triturados con 1/2 taza de alcaparras pequeñas en 1/2 taza del caldo donde se cocinan las gallinas • 1 kilogramo de pimentón rojo, molido sin semillas • 2 kilogramos de tomate molido, sin piel y sin semillas • 4 ajíes dulces picaditos • 30 gotas de salsa picante • 1 frasco de 270 gramos de encurtidos en mostaza triturados • 2 tazas de vino dulce tipo Moscatel • 1 taza de vinagre • 2/3 de taza, de salsa inglesa • 550 gramos de papelón • 1 1/2 cucharada de pimentón rojo seco molido • 1 cucharada de pimienta negra molida • 5 cucharadas de sal • 2 tazas de caldo donde se cocinan las gallinas • 3/4 de taza de mostaza.

Se limpia el cochino. Se frota con limón. Se enjuaga bajo agua corriente y se pone al fuego conjuntamente con el tocino que se va a usar como adorno, con suficiente agua que los cubra. Se lleva a un hervor y se cocina de 7 a 8 minutos. El cochino debe quedar rosado. Se apaga el fuego. Se deja enfriar, se aparta el tocino. El cochino se corta en pedazos de unos 3 centímetros, quitándole la grasa o cualquier otra parte desechable que todavía tenga. Se pone aparte. Se desecha el líquido.

Se limpian las gallinas. Se frotan con limón y se lavan bien. Se pone cada gallina en una olla de presión grande con 4 a 5 tazas de agua. Se llevan a un hervor y se cocinan por 35 minutos o hasta que ablanden, pero no demasiado. Se apaga el fuego. Se deja reposar unos 10 minutos. Se sacan de la olla y se dejan enfriar. Se les elimina la piel. La carne se corta o desmenuza en pedazos. El caldo que resulta del cocimiento de las gallinas se deja enfriar y se guarda en la nevera para usarlo en la preparación del guiso y de la masa. En una olla grande preferiblemente de acero inoxidable, se ponen el aceite, la cebolla, el ajo porro, el cebollín, y el ajo triturado con las alcaparras. Se lleva todo a un hervor y se cocina por unos 15 minutos, hasta marchitar. Se agregan el pimentón, el tomate, el ají dulce, la salsa picante, los encurtidos, el vino, el vinagre, la salsa inglesa, el papelón, el pimentón seco, el ají seco, la pimienta, la sal, las 2 tazas de caldo y la mostaza. Se lleva a un hervor y se cocina por unos 10 minutos. Se agrega el cochino. Se lleva a un hervor y se cocina por unos 40 minutos.

Se agrega la gallina. Se lleva a un hervor y se cocina de 30 a 40 minutos, revolviendo de vez en cuando. Se corrige la sazón, que debe ser muy fuerte. Se tritura finamente la masa con 1 1/2 taza de caldo y se agrega a la olla, para engruesar o cuajar el guiso. Se baja del fuego y revolviendo suavemente, se cocina a fuego lento por 30 minutos más o hasta que el guiso espese, quedando con poco líquido sobre la superficie, de 1 a 2 centímetros. Se tapa la olla con un paño no muy tupido y sin que quede demasiado tapado se deja enfriar en un lugar fresco hasta el día siguiente, cuando se van a llenar las hallacas.

Masa.

5 tazas de manteca de cochino • 5 kilogramos de masa de maíz • 3 tazas del caldo donde se cocinaron las gallinas • 5 cucharadas de sal • 6 cucharadas de semilla de onoto.

En un caldero se pone parte de la manteca, unas 2 tazas, con el onoto, se lleva a un hervor, se cocina brevemente y se apaga. Se eliminan los granos de onoto. Esa manteca se va a usar para colorear la masa para engrasar las hojas. En una mesa o tabla se pone la masa y se le incorporan, la manteca, unas 3 tazas sin colorear y 1 taza coloreada y la sal. Todo se une y amasa muy bien. Se pasa por la máquina de moler para obtener una masa bien unida y compacta. Posteriormente se le incorpora el caldo de gallina, unas 3 tazas, y se amasa nuevamente, muy bien, hasta que quede suave y compacta. Se pone en una bandeja grande y se tapa con un paño húmedo.

Adornos

1 kilogramo de pimentones rojos • 3 cucharadas de aceite • 1/2 kilogramo de tocino • 150 gramos de almendras • 1/2 kilogramo de cebollas más bien pequeñas • 2/3 de taza de alcaparras pequeñas • 2 1/2 tazas de aceitunas • 2 1/4 tazas de pasas sin semillas • 1/2 taza de encurtidos en vinagre picaditos.

Se precalienta el horno a 350 grados. Se untan los pimentones con el aceite. Se meten en el horno y se hornean por 50 minutos o hasta que comiencen a dorar. Se sacan del horno. Se colocan sobre un paño húmedo. Se envuelven y al enfriar se les quita la piel y las semillas y se cortan en tiritas de 1 centímetro de ancho. El tocino, ya cocido, se corta en tiritas delgadas de 4 a 5 centímetros de largo. Se quita la piel a las almendras. Se pelan las cebollas. Se cortan en ruedas delgadas. Las alcaparras y aceitunas se escurren. Los encurtidos se escurren y se cortan en pedazos pequeños. Todos los adornos se ponen separados, aparte.

7 kilos de hojas de cambur para hallacas • 1 taza de manteca de cochino coloreada con onoto • pabilo para amarrar las hallacas • agua y sal para cocinarlas. Se pican las hojas clasificándolas en tres grupos de acuerdo al tamaño. Las de unos 40 x 30 centímetros se usarán para la parte inferior y también, sin masa, para hacer a la hallaca una envoltura de protección contra el agua. Las de unos 20 x 25 centímetros para la parte superior o tapas y las de unos 10 a 15 centímetros de ancho por el largo que da la hoja transversalmente, para las fajas o envoltura final de las hallacas. Las hojas deben lavarse con agua y secarse bien. Las hojas deben engrasarse antes de extenderles la masa, para ello se usa la manteca coloreada con onoto, con un pañito que se moja en la manteca. Las fajas o cubiertas finales no se engrasan. Se pone una hoja ya engrasada sobre una mesa. En el centro se le coloca una bola de masa de unos 5 a 7 centímetros de diámetro y encima un pedazo de plástico grueso y más o menos del tamaño de la hoja. Se aplasta fuertemente con una tabla como las usadas en cocina y al hacer presión con las palmas de las manos se le da a la tabla un pequeño movimiento circular hacia cada lado para que la masa quede muy delgada. Igual se hace con las tapas pero usando menos masa. Las hojas con masa se van colocando aparte.

Sin esperar mucho, se pone una hoja con masa sobre un plato llano, y con un cucharón pequeño se vierte en el centro de la masa alrededor de 1/2 taza de guiso ya frío. Encima se colocan los adornos: 3 ruedas de cebolla, 2 tiritas de pimentón, 2 tiritas de tocino, 2 aceitunas, 2 almendras, 4 a 6 alcaparras, 6 a 8 pasas y 4 a 6 pedacitos de encurtidos en vinagre. Se tapa con una hoja más pequeña también con masa. Con los dedos se presiona por las orillas del relleno para pegar las dos capas de masa. Se doblan sucesivamente los dos lados de la hoja hacia arriba y los dos extremos también hacia arriba. Se envuelve nuevamente con la hoja grande, sin masa, y luego se envuelven con una faja. Se aprieta con cuidado y se amarra con pabilo cruzándolo 3 veces en cada dirección. Se debe terminar siempre en el centro para que el amarrado quede más seguro. Si alguna de las hojas se rompe debe protegerse la hallaca con otra hoja extra antes de ponerle la faja y amarrarla, con el objeto que no le entre agua al cocinarla. Se meten con cuidado en una olla con agua hirviendo con sal de manera que queden cubiertas. Se les colocan por encima unos

pedazos de hoja para mantenerlas sumergidas, se tapa la olla, se lleva nuevamente a un hervor y se hierven tapadas durante 1 hora. Se sacan y se colocan sobre una mesa, ligeramente inclinadas para que escurran. Se dejan enfriar bien y se meten en la nevera donde se conservan hasta por 4 semanas, sin embargo después de la tercera semana adquiere mucho sabor de la hoja.
Cuando se van a servir, se calientan previamente en agua hirviendo con sal o en el horno envuelta cada una en papel de aluminio. Para servirlas, se desatan, se les quita la faja y la camisa, se colocan en una tabla con las puntas dobladas hacia abajo y se cortan las hojas por los bordes con una hojilla. Se elimina el pedazo de hoja cortado y se dejan sobre el resto de la hoja en cada plato que va a la mesa.
Para preparar el plato navideño sin problemas
•Es difícil economizar tiempo y trabajo cuando de hallacas se trata. Algunos cocinan el aliño con anticipación y lo congelan.Cuando van a hacer las hallacas, lo llevan al fuego hasta hervir y continúan la elaboración del guiso agregando las carnes ya semicocinadas, hasta terminar.
•Los adornos pueden prepararse el día anterior. Asimismo la masa, condimentada o no, uardándola en la nevera cubierta con un paño húmedo, siendo recomendable pasarla por la máquina de moler maíz antes de hacer las hallacas.
•Las carnes deben cortarse en trozos no muy pequeños y semi-cocinarlas antes de agregarlas al guiso. Deben quedar rosadas para que no se desbaraten durante la preparación del guiso, que después de agregado el cuajo, debe revolverse, para evitar que se pegue y probarse con regularidad, recordando que su sazón final debe ser fuerte.
•Para cocinar el guiso lo mejor es usar ollas de acero inoxidable. No debe meterse en la nevera antes de que haya enfriado para evitar que se descomponga y se ponga "piche".

Hervido o sancocho

Descendiente del cocido español, pero naturalizado venezolano de pura cepa al agregársele los tubérculos que produce nuestra tierra, es uno de los más sustanciosos y reconfortables de nuestros platos que, sin duda, puede constituir un manjar único y al mismo tiempo satisfacer plenamente al más glotón y al gourmet más exigente. Es un plato estrella de nuestra cocina. El sancocho o hervido ha sido incorrectamente llamado salcocho por algunos que han pretendido así refinarlo. El sabio filólogo Angel Rosenblat dejó claro en su magistral obra "Buenas y Malas Palabras" que por sus raíces y antecedentes históricos y geográficos, se debe decir sancocho y no salcocho la forma correcta del llamado. En algunas partes de nuestro país se dice hervido, en otras sancocho, pero esta última expresión se usa en toda Venezuela, preferiblemente para designar el almuerzo informal, festivo, familiar o no, donde se servirá el sancocho, como plato único, generalmente en sábado o domingo. El sancocho o hervido ha perdido, lastimosamente, algo de su popularidad y ya no es algo por lo que los jóvenes muestran tanto entusiasmo como antes, no está ya tan de moda.
Desde el punto de vista nutricional es un excelente plato, muy equilibrado, en general bajo en colesterol y calorías. A base de alguna carne y verduras, especialmente tubérculos, hay varios diferentes: de gallina, de pescado, de carne de res, de chivo, de pato, de guacharaca, etcétera, y en algunas partes cruzado; así se llama cuando es de gallina y de carne de res mezcladas y también con pescado. Las características más evidentes de nuestro hervido o sancocho son, por una parte, que los tubérculos y verduras se cocinan y se presentan a la mesa enteros o en trozos más bien grandes y que los vegetales y el caldo se sirven separados, a diferencia del hervido picado, en el que todo se cocina junto en pedazos pequeños y así se presenta como sopa. Las expresiones populares, "más duro que sancocho de pato" o de guacharaca, son de las más representativas del hablar venezolano.

Así como el cocido español tiene diferencias marcadas de acuerdo a la región, así mismo en Venezuela cada sancocho o hervido es casi una versión exclusiva e individual, inclusive por la manera como en cada casa se hace y se come; algunos le agregan en el plato picante o salsas especiales o aguacate, para hacerlo aún más sustancioso. En casi todas las cocinas del mundo hay platos similares, pues es un proceso básico de cocina. Lo que al venezolano lo hace diferente son los condimentos usados y la combinación de verduras fertilizadas. Por eso es difícil dar una versión nacional, aun cuando en cualquier caso es un gran plato. Así lo demuestra la receta de hervido de pescado que presentamos, que era típico del litoral central, hoy un poco transformado y que, descrito en el texto, no fue la receta que finalmente apareció en nuestra página dedicada a la cuaresma gastronómica. Hoy reparamos esa falta. Es en realidad un sancocho básico, que puede modificarse de acuerdo al tipo, a la región y al gusto de cada uno, como podrá leerse en la parte titulada variaciones regionales, que aparece en esta misma página. En general, a partir de las verduras que se utilizan para el hervido de pescado, se le agregan además otras verduras para el de gallina y otras más para el de carne.

Cuando no conocíamos la inflación, el sancocho o hervido de gallina era a la vez el plato de más prosapia y el más democrático, era un plato de lujo y estaba al alcance de todos, era la receta obligada de un buen almuerzo venezolano o para un almuerzo festivo e informal, en el que un plato único dejaba contentos a todos. Cuando nuestras gallinas eran todas picatierras y no utilizábamos la olla de presión y el colesterol no nos preocupaba, el perfume, el sabor y los bellos lunares dorados de grasa en la superficie del caldo de hervido eran fáciles de obtener. Hoy hay más que sazonar más cuidadosamente y nos cuidamos de que desaparezca la grasa. En todo caso, el hervido o sancocho, como querramos llamarlo, es un plato espectacular que, si bien por la crisis se ha alejado de muchas mesas, vale la pena conservar como uno de los grandes aciertos de nuestra cocina, aun con las variaciones que cada región le haga.

Variaciones regionales

Aunque parezca contradictorio el sancocho o el hervido, es uno de nuestros platos más comunes y al mismo tiempo con más diferencias regionales. Ramón David León en su obra Geografía Gastronómica Venezolana, distingue tres sancochos o hervidos: el sancocho margariteño, el hervido barcelonés, el sancocho de gallina, sin contar el corbullón y otras sopas que son cercanas al sancocho. Si comparamos sin ahondar demasiado, podemos encontrar ciertas características. La primera de ellas es el orden de cocimiento. En el caso del sancocho de gallina y de carne, las carnes se cocinan primero con sus aliños hasta estar semiblandas, agregando entonces las verduras para que todo esté a punto al mismo tiempo. En el caso del pescado es al revés ya que estará listo en menos tiempo que las verduras. En el litoral central y Caracas: se denomina hervido. Se usa pargo para el de pescado, el mero es de introducción reciente. Como verduras se emplean: papa, apio, yuca, mapuey y batata. Como condimentos: ajo porro, cebollín, ajo, cebolla, laurel, perejil, cilantro y hierbabuena. Para el de gallina también se agregan auyama, repollo, jojoto y eventualmente zanahoria. Al de carne se agregan además el ocumo y el ñame y eventualmente el plátano pintón. A veces se le agrega un sofrito con tomate.

En Oriente: se denomina sancocho. No se agregan papas, pues dicen que le quita el sabor, en cambio el ocumo es esencial y se utilizan además ñame, yuca, auyama y plátano o cambur topocho verde. Se agrega mapuey cuando lo hay. Como condimentos: el culantro o cilantro de monte, asímismo el ají dulce en abundancia y la escalonia o chalota, que se agrega con la cebolla picaditas y el ajo. No se añade sofrito. En Barlovento: se denomina hervido al plato y sancocho a la celebración, y extrañamente, no es muy frecuente el hervido de pescado, salvo en las vecindades del mar. Poco usan la batata y la papa, sí utilizan ocumo, ñame, mapuey, yuca, topocho verde, culantro y ají dulce. Lo comen con casabe, salvo en las partes vecinas al mar, tampoco el de gallina. En Lara: se denomina hervido, sancocho tiene una connotación festiva. Allí

no es usual el cruzado, ni el de pescado, y el más frecuente es de gallina. Se agrega sofrito al de carne y en general se utilizan los mismos condimentos y verduras que en Caracas.
En Margarita: se denomina hervido el de gallina y sancocho el de pescado y el de carne. Todos se condimentan con mucho ají dulce, picante, cilantro, etc. En el sancocho de pescado utilizan mero, pargo, sardina o carite, a veces los mezclan y utilizan ocumo, auyama y topocho verde muy tierno. Al de gallina le ponen apio, yuca, ocumo, ñame, quimbombó, pepinillo criollo, repollo, auyama, condimentando además con hierbabuena. En Apure se denomina sancocho. Se preparan de gallina, de hueso (carne) y cruzado. En todos los casos se cocinan las carnes con sal y cebolla, al ablandar se agregan ocumo, yuca, auyama y topocho verde y al final los aliños verdes: ají dulce, culantro de monte, cebollín y cebolla. Se acompaña con casabe.
En el Zulia se denomina sancocho y los más usuales son el de pescado y el de carne. El primero con el pescado llamado allí armadillo (corroncho), yuca, papa y plátano verde, ají dulce; al de carne le agregan auyama, repollo. Se utiliza el cilantro y se les agrega sofrito con cebolla y tomate. En los Andes se denomina sancocho. Se hace con carne de costilla o de pecho con papa, apio, auyama, yuca, ñame, ocumo y plátano verde. Se condimenta con cilantro y hierbabuena. El de gallina con papa, yuca, apio, cilantro y hierbabuena. En Bolívar se denomina sancocho. Para el de pescado se utilizan curbinata, coporo o pescado salado, morocoto especialmente con ocumo, auyama, yuca. Al de gallina le agregan apio, ñame, jojoto y batata y al de carne ocumo chino y topocho verde.

Hervido de carne de res

(10 a 12 porciones)

28 tazas de agua • 2 kilos de pecho de res • 1/2 kilo de largarto con hueso de res; la parte blanca y algo de lo verde de 1 ajo porro grande • 2 cebollas grandes • 1 zanahoria mediana • 4 ramas de céleri • 12 granos de pimienta negra • 1 pedazo de 1/2 kilo de repollo • 1/2 kilo de yuca • 1 zanahoria • 1 kilo de papas • 1/2 kilo de apio • 1/4 de kilo de ocumo • 1/2 kilo de batata • 3 jojotos • 1/2 kilo de mapuey • 1/2 kilo de ñame • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 3 cucharadas de sal • 1 pedazo de auyama de 1/4 de kilo • 1 rama de cilantro • 1 ramita de hierbabuena (Las verduras deben ser enteras o en pedazos grandes, peladas y lavadas).
Sofrito, opcional
• Tres cucharadas de aceite • 1/2 taza de cebolla rallada • 2 o 3 dientes de ajo machacados
• 1/4 de pimentón rojo rallado, sin venas y sin semillas • 1/2 taza de tomate rallado, sin piel y sin semilla • 1/2 taza del caldo de la olla

Preparación
1. En una olla grande se ponen el agua las carnes a las que se les ha quitado el exceso de grasa, el ajo porro, las cebollas, la zanahoria, el célerí y los granos de pimienta. Se lleva a un hervor y se cocina por 1 1/2 hora, quitándole al hervir la espuma que se forma en la superficie.
2. Se saca la carne, se eliminan las legumbres colando el caldo a través de un colador.
3. Se vuelven el caldo y la carne a la olla, que ha sido lavada para eliminarle la grasa y partículas adheridas. Se lleva a un hervor y se le agregan todas las verduras excepto la auyama, se agregan la pimienta y la sal y se cocina hasta ablandar las verduras, pero todavía firmes, alrededor de 1 hora. La auyama se agrega 1/2 hora después de las otras verduras. Unos 2 minutos antes de apagar el fuego se agregan el cilantro y la yerbabuena que se sacan de la olla después de dejarla reposar 10 minutos antes de servir.
4. Si se quiere con sofrito, que no es lo usual, se prepara éste poniendo el aceite a calentar en un caldero pequeño y agregando la cebolla y el ajo que se fríen hasta amortiguar, unos 5 minutos. Se

le agregan el pimentón y el tomate. Se cocina 8 a 10 minutos. Se le agrega 1/2 taza del caldo de la olla, se baja el fuego y se cocina unos 10 minutos más. Se agrega este sofrito a la olla, pasándolo a través de un colador de alambre ligeramente sumergido en el caldo y exprimiendo los sólidos con una cuchara de madera contra las paredes del colador para sacarles todo el jugo. Se agrega 15 minutos antes de terminar el cocimiento del hervido, punto (3). Se sirven las verduras y carnes en una bandeja y el caldo aparte y cada persona se sirve todo junto en plato de sopa. Algunos lo acompañan de salsa guasacaca, ajicero, mojo, o salsa clara de tomate. Véanse recetas.

Hervido de pescado (Litoral central)

(8 porciones):

• Dos kilos de pargo o mero en ruedas de 4 a 5 centímetros de grueso • 1 kilo de cabeza del mismo pescado en trozos • 1 limón • 1 1/2 cucharada de sal para adobar el pescado • 20 tasas de agua • 3 hojas de culantro • 1 ajo porro grande cortado a lo largo en dos • 1 tallo de céleri • 1 cebolla grande pelada y cortada en dos • 1 pimentón, sin semillas • 2 a 3 ajíes dulces, sin semillas • 10 a 12 dientes de ajo machacado • 1/2 kilo de mapuey • 1/2 kilo de apio • 1/2 kilo de yuca • 1/2 kilo de papas • 1/2 kilo de batatas • 2 1/2 a 3 cucharadas de sal • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 7 u 8 ramitas de cilantro • 2 cucharadas de aceite, opcional (Las verduras peladas y enteras o en pedazos grandes).

Preparación

1. Se frota el pescado con limón. Se enjuaga.
2. En una bandeja se ponen las ruedas de pescado a las que se les frota 1 1/2 cucharada de sal.
3. Se pelan y lavan las verduras, dejándolas enteras o en pedazos grandes.
4. En una olla grande se ponen el agua, el culantro, el ajoporro, el céleri, la cebolla, el pimentón, el ají, el ajo, el mapuey, el apio, la yuca y la papa. La batata se cocina aparte en agua con sal y si se tiene, algún pedazo de cabeza de pescado. Se lleva a un hervor, se agrega la cabeza de pescado y se cocina por 25 a 30 minutos.
5. Se agregan las ruedas de pescado a la olla, poniéndolas encima de la verdura y sin revolver. Se agregan 2 cucharadas de sal y la pimienta. Se lleva de nuevo a un hervor y se cocina unos 12 a 15 minutos o hasta que el pescado esté cocido, pero firme.
6. Se le agrega el cilantro y las 2 cucharadas de aceite. Se cocina por 1 o 2 minutos, se apaga y se elimina el cilantro.
7. En una bandeja se ponen el mapuey, el apio, la yuca, la papa, la batata y el pescado.
8. Se cuela el caldo por un colador de alambre y se lleva aparte a la mesa.
9. Se sirve todo junto en plato de sopa, el mojo isleño, que es un excelente acompañamiento o aderezo para los hervidos de pescado.

Cruzado de carne de res y de gallina

• Tres cuartos de kilo de carne de pecho de res • 3/4 de kilo de costilla de res, en pedazos
• 1/2 gallina, 1 kilo • 1 limón • 34 tazas de agua • Lo blanco de 2 ajo porros con algo de lo verde • 2 cebollas grandes • 400 gramos, cortadas en dos • 4 tallos de céleri con algo de las hojas • 10 gramos de pimienta negra • 1 hoja de laurel • Lo blanco de 2 cebollines con algo de lo verde • 1 cabeza de ajo pequeña • Un trozo de 1/2 kilo de repollo • 3/4 de kilo de batata • 3/4 de kilo de apio • 1 kilo de papas • 1 1/4 kilo de yuca o 1 kilo ya pelada • 4 jojotos pelados y en pedazos (mazorcas

de maíz tierno); todos los tubérculos cortados en pedazos grande • 2 cucharadas de sal • 1 ají dulce sin semillas • 3 a 4 ramitas de cilantro
• 3 a 4 ramitas de hierbabuena

Preparación
1. Se limpia y se lava la carne. Se escurre. Se limpia la gallina, se le quita el exceso de grasa y las glándulas que tiene en la parte posterior. Se frota con limón. Se enjuaga.
2. Se pelan y se lavan cuidadosamente los vegetales. Los tubérculos se ponen en agua para que no se ennegrezcan.
3. En una olla grande se ponen al fuego el agua, las carnes, el ajo porro, la cebolla, el céleri, la pimienta, el laurel, el cebollín y el ajo. Se tapa, se lleva a un hervor y se cocina por 2 horas.
4. Se agregan el resto de los vegetales, la sal y el ají dulce y se cocina hasta que los vegetales ablanden, unos 30 minutos. Unos 5 minutos antes de retirarlo del fuego se agregan a la olla el cilantro y la hierbabuena que se eliminan luego.

Hervido de gallina
(8 porciones)

• 1 gallina de 2 1/2 kilos aproximadamente, ya limpia • 1 limón partido en dos • 1/2 kilo de lagarto con hueso, de res • 24 tazas de agua fría; la parte blanca y algo de lo verde de 2 ajo porros grandes, cortados longitudinalmente en dos • 2 cebollas grandes cortadas en dos • 1/2 kilo; 2 ramas de céleri • 2 ramitas de perejil • 1/2 kilo de yuca • 1/2 kilo de papas • 1/2 kilo de batatas • 1/2 kilo de apio/ 3 jojotos grandes • 1/2 kilo de repollo • 8 dientes de ajo machacados • 2 cucharadas de sal • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida
• 2 ramitas de yerbabuena • 4 ramitas de cilantro (Las verduras deben ser enteras o en pedazos grandes, peladas y lavadas).

Preparación
1. Se limpia y corta la gallina en presas, eliminándole el exceso de grasa especialmente en la parte posterior. Se frota con el limón. Se lava y se escurre. Se limpia la carne de res.
2. En una olla grande se pone al fuego el agua, con los ajo porros, la cebolla, el céleri y el perejil. Se lleva todo a un hervor. Se agrega la gallina y se deja hervir por 1 1/2 hora o hasta que la carne está blanda eliminando la espuma que se forma. Se eliminan el ajoporro, la cebolla, el céleri y el perejil.
3. Se agregan las verduras en pedazos grandes o enteras, menos la batata que se cocina aparte en agua con sal, para agregarla al final a la olla o en el plato, el ajo, la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor y se hierve a fuego fuerte por unos 30 minutos o hasta ablandar las verduras. En el momento de apagar el fuego se le agrega un atado compuesto de 2 ramitas de yerbabuena y 4 de cilantro, que se elimina antes de servir.
4. Se pasan las verduras y la gallina a una bandeja. Se cuela el caldo a través de un colador de tela previamente humedecido y se llevan aparte a la mesa, donde cada persona se sirve todo junto en plato de sopa.

Arroz asopado con pollo
(6 a 8 porciones):

• 1 pollo de 1 1/2 a 2 kilos • 1 limón • 2 cdas. de aceite • 2 cdtas. de sal • 1/4 de cdta. de pimienta, molida • 4 dientes de ajo machacados • 1 cdta. de salsa inglesa Worcestershire • 1/2 taza de

aceite para freír • 1 cebolla grande, picadita • 3 cdas. de escalonia, picadita • 1/2 taza de lo blanco de cebollín, picadito • 1 pimentón grande picadito, sin venas y sin semillas • 3 ajíes dulces picaditos, sin semillas • 30 hebras de azafrán o 1/2 cdta., molido • 1/2 taza de vino blanco, seco • 1 rama de orégano o 1/8 de cdta., si es seco, molido • 2 ramitas de tomillo o 1/8 de cdta., si es seco, molido • 2 tazas de arroz • 2 cdtas. de sal • 6 tazas de consomé de pollo o de consomé de carne o de agua, hirviendo

Preparación:
Se limpia y se lava el pollo. Se corta en pedazos pequeños. Se frota con limón. Se enjuaga en agua corriente. Se seca. e prepara un adobo mezclando el aceite, la sal, la pimienta, el ajo y la salsa inglesa. Se frota el pollo con el adobo y se deja aparte por 1/2 hora. En un caldero se pone el aceite a calentar. Se agrega el pollo con el adobo y se cocina hasta dorar, unos 30 minutos en total. Se saca el pollo de la olla y se pone aparte. Se agregan la cebolla, la escalonia y el cebollín, se cocina unos 4 minutos. Se agregan el pimentón, el ají dulce y el azafrán, se cocina unos 4 minutos. Se agrega nuevamente el pollo y el vino. Se agregan el orégano, el tomillo, el arroz y la sal restante y se cocina unos 2 minutos hasta que el arroz esté cubierto de grasa. Se agrega el consomé hirviendo, se lleva a un hervor y se cocina destapado y a fuego fuerte unos 5 minutos y, todavía con una capa de líquido por encima, se revuelve, se tapa, se pone a fuego suave y, sin revolver, se cocina por unos 13 a 15 minutos más. Se sirve de inmediato.

Sopa de arroz

(8 a 12 porciones):

• 18 tazas de agua • 1/4 de kilo de lagarto o pecho de res • 1 cebolla grande pelada cortada en dos • 1 ajoporro limpio y lavado, cortado longitudinalmente en dos, al cual se le elimina casi toda la parte verde • 4 dientes de ajo machacados para preparar un consomé, o 12 tazas de consomé de carne • 500 gramos de costillitas de cochino, sin grasa, cortadas en pedazos de 2 a 3 centímetros de largo • 1 limón • 1/4 de taza de agua • 2/3 de taza de céleri picadito • 1/2 taza de zanahoria en cubitos pequeños • 4 tazas de repollo picadito • 1 taza de papas en cubitos • 1/3 de taza de arroz • 4 cdtas. de sal • 1/4 de cdta. de pimienta negra, recién molida • 1/4 de taza de aceite • 1/2 taza de cebolla rallada • 1/2 taza de tomate rallado, sin piel y sin semillas • 1/4 de taza de pimentón rojo rallado, sin piel y sin semillas • 1/3 de taza de queso parmesano, rallado, opcional

Preparación:
En una olla se ponen el agua, la carne, la cebolla, el ajoporro y el ajo. Se hierve por 1 hora. Se cuela y se eliminan las verduras. Se vuelven el consomé y la carne a la olla. Se limpian y se les quita el exceso de grasa a las costillitas. Se frotan con limón. Se lavan. Se ponen en un caldero pequeño con 1/4 de taza de agua. Se lleva a un hervor y se cocinan a fuego fuerte, unos 10 a 15 minutos. Se agregan a la olla, se lleva a un hervor y se cocina por 20 a 30 minutos. Se agregan el céleri, la zanahoria, el repollo, la papa, el arroz lavado y escurrido, la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor y se cocina por 30 minutos. Se prepara un sofrito con la cebolla, el tomate y el pimentón. Se agrega a la olla, colado por un colador de alambre, se cocina por unos 10 minutos más. Se agrega el queso parmesano, se revuelve y se apaga.

Torticas de arroz

(6 porciones):

• 3 tazas de arroz blanco, cocido • 2 huevos ligeramente batidos • 6 cdas. de queso blanco duro, tipo llanero, rallado • 3 cdas. de queso parmesano, rallado • 1 1/2 cda. de queso pecorino, rallado • 3 cdas. de harina • 1/2 taza de leche • 2 1/2 cdas. de azúcar • 1 cdta. de sal • aceite para freír

Preparación:
Se prepara el arroz con anticipación, según receta. Se mantiene en la nevera hasta el momento de usarlo. Usualmente se utiliza sobrante. En un envase se mezclan muy bien los ingredientes y se deja aparte por 1/2 hora. En una sartén se pone el aceite a fuego fuerte hasta que esté caliente y con una cuchara se van vertiendo montoncitos de la mezcla para hacer las torticas. Se fríen hasta que estén bien doradas. Se sacan del aceite con una cuchara perforada y se ponen en un colador de alambre forrado con papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.
Consejos
• El ají dulce es indispensable en la preparación del hervido, especialmente en el de pescado. Es también importante el culantro. (Se encuentra en cualquier jardín o terreno vacío y aún en nuestras aceras)
• El plátano o el topocho se pelan con la mano después de abrirle una pequeña rajadita con la punta de un cuchillo. Se cortan en pedazos o rueditas que se depositan de inmediato en el caldo hirviendo
• Una vez más se muestra la iniciativa de los larenses. El señor José Antonio Tamayo, en su finca Yogore, cercana a la población de El Tocuyo, ha comenzado a producir pimientos de Padrón, exclusivos hasta ahora de Galicia

Hierbas para abrir el apetito

Llamamos hierbas a las plantas aromáticas alimenticias de hojas y tallos no leñosos, utilizadas en la cocina como condimentos. Pueden a veces, ocupar un papel estelar en la preparación de un plato, pasando a ser un verdadero ingrediente, como en el caso de pollo al estragón, de pescado con perejil, de pasta con salvia, etc., y aunque pueden ser silvestres, las que utilizamos son, en general, cultivadas. Despiertan el apetito, realzan el gusto y el aroma de los alimentos y los hacen más digeribles, aun cuando ofrezcan poca contribución alimenticia ya que, debido a sus fuertes gustos y aromas limitan su uso a pequeñas cantidades. Las hierbas son utilizadas también, frecuentemente, para la preparación de infusiones con efectos placenteros o medicinales. En Francia, utilizan la palabra hierba para categorizar otros vegetales de hojas comestibles, en ese caso las denominan "herbes potagéres" refiriéndose a plantas utilizadas en general para ensaladas, que nosotros denominamos hortalizas; "herbes á soupe" (hierbas para sopa), los vegetales que ordinariamente se utilizan para hacer los caldos y el consomé: céleri, ajo porro, etc; "herbes d'assaissonnement", (hierbas para condimento) las que se utilizan para sazonar ensaladas; "herbes de Provence", (hierbas de la Provenza), la mezcla de tomillo, romero, laurel, albahaca y la ajedrea, esta última inusual entre nosotros, picaditas y en general secas; "herbes venitiennes" (hierbas venecianas), una mezcla de estragón, perejil, cerfeuil, (perifollo), y oseille (acedera), finalmente picadas e incorporadas en mantequilla (beurre manié).
La utilización de hierbas en cocina para la preparación de alimentos es característica de la cocina europea, especialmente la del Mediterráneo, zona de la cual son originarias y donde crecen silvestres la mayoría de ellas. Los franceses, especialmente, han sido quienes más han desarrollado su uso, aun de hierbas de otras partes, como el estragón, originario de la Siberia, que es condimento usual en ciertos casos como el pollo horneado al estragón, uno de los grandes

platos en restaurantes populares o bistrots franceses. Son además, muy usadas en Francia el perejil, el tomillo, el laurel, el estragón, el romero, el hinojo selvático (hierba diferente al hinojo para ensaladas), la albahaca, la ciboulette (cebollino), el perifollo (cerfeuil), la acedera (oseille), y la ajedrea (sarriette) las cuatro últimas utilizadas, casi exclusivamente, por los franceses. En Italia las hierbas más utilizadas son: la salvia, el romero, el orégano, la albahaca, la mejorana y la hierbabuena. Se puede así ver cómo, a partir del uso de las hierbas, comienzan desde la olla, a diferenciarse las cocinas francesa e italiana. En la cocina venezolana, como en toda Latinoamérica, el Oriente y el Medio Oriente la tendencia preferente es por el uso de las especias, como veremos cuando nos ocupemos específicamente de las especias. Sin embargo las hierbas más usadas entre nosotros son el perejil, el orégano, el cilantro, el ají dulce y el ají picante fresco, (el ají seco es considerado una especia), la albahaca, y en algunas partes del oriente de Venezuela, el culantro de monte, hierba silvestre de crecimiento espontáneo y con sabor parecido al cilantro.

El uso de hierbas en Venezuela tradicionalmente estaba reducido al "compuesto", utilizado en la preparación de sancochos, sopas y caldos y formado por ramitas de cilantro, de hierbabuena, de perejil y de apio España o céleri, actualmente su uso ha comenzado a ampliarse y enriquecerse con otras que hace apenas pocos años eran desconocidas. A ello contribuye el que actualmente se pueda comprar en los abastos y mercados un buen surtido de hierbas gracias a la iniciativa de la empresa Hierbas Gourmet, una empresa que con buen sentido de la excelencia cultiva y ofrece, ya lavadas y desinfectadas, un surtido muy variado, de muy buena calidad y muy bien empacadas en bolsitas plásticas transparentes con el nombre visible de la hierba. Además ofrece una mezcla de hojas y hierbas para ensaladas. Las hierbas que ofrecen actualmente son: tomillo, ciboulette, eneldo, estragón, orégano, mejorana, romero, salvia, albahaca, cilantro, perejil rizado, toronjil y manzanilla, las dos últimas muy usadas para infusiones y tienen planes para introducir otras hierbas al mercado.

Las más comunes

Entre las hierbas más comunes se pueden citar: la albahaca muy usada en la comida italiana asociada con el tomate; la mejorana, el orégano europeo o variedad rústica de la mejorana y el orégano americano, de familia diferente al europeo, que se utilizan con el cerdo, en las pizzas, con el tomate; la hierbabuena para caldos y sopas; el romero, con carnes, especialmente cordero; la salvia, con ternera y pastas con mantequilla; la acedera, un poquito picante, con tortillas, verduras, guisos; el tomillo, forma parte del "bouquet garni" de los franceses, en diversos guisos; el perifollo, de sabor suave, en tortillas, en el "bouquet garni" y en sustitución del perejil; el cilantro, en sopas y comidas venezolanas; el eneldo, con el salmón y otros pescados; el hinojo, para sazonar ensaladas y como sustituto, sólo aproximado del eneldo; el perejil, en todos los guisos y en ensaladas; la ciboulette, entre nosotros llamado cebollín fino, de suave sabor a cebolla, con papas, salsas, huevos revueltos, ajo, carnes, guasacacas, salsas; la escalonia o chalota, que se cultiva en los pueblos de Paria, para reemplazar la cebolla y el ajo, con un sabor y aroma más refinados; el estragón, con pollo especialmente; el laurel en guisos y caldos; el azafrán, en paella, rizotto, arroces; el onoto para dar color a guisos y a la masa de la hallacas, prácticamente no tiene sabor.

Esta lista de hierbas y sus usos son los más corrientes y no excluyen otros. Es preferible usar las hierbas frescas y picaditas finamente. Se pueden usar secas y de hecho pueden secarse domésticamente colgándolas libremente en manojos en sitios bien ventilados sin sol y oscuros, después de enjuagadas, sacudidas y secadas con papel absorbente. Estarán listas para usar cuando estén crujientes. Deben guardarse en frascos oscuros, no en latas.

Ensalada verde con hierbas

(6 porciones):

• 4 tazas de hojas de lechuga, picaditas • 4 tazas de hojas de radicchio, picaditas • 4 tazas de hojas de berro, sólo las hojas • 4 tazas de hojas de escarola, picaditas; todas medidas sin apretar • 1 ají dulce, picadito; 1 cucharada • 12 hojas de albahaca, picaditas • 20 hojas de hierbabuena, picaditas • 1 cda. de cebollino (ciboulette), picadito • 1 cda. de perejil, picadito • 1 cda. de cilantro, picadito • 1/2 cda. de estragón, picadito • 1 cucharada de eneldo, picadito
Vinagreta
• 1/4 de taza de aceite • 2 cucharadas de vinagre de vino • 1/2 cucharada de vinagre balsámico • 2 cucharadas de agua • 1 cucharadita de mostaza preparada • 1 cucharada de azúcar • 1 cucharadita de sal • 1/16 de cucharadita de pimienta molida

Preparación:
Se lavan, se escurren y se cortan todos los ingredientes. Se mezclan bien en una ensaladera grande. n un frasco se mezclan y se baten, hasta emulsionar, todos los ingredientes de la vinagreta y se agrega luego a la ensaladera. Se revuelve y se sirve.

Pollo con estragón y crema
(4 porciones):

• 1 pollo de 1 1/2 kilo cortado en presas • 1 limón • 1 cucharada de aceite • 1 1/2 cdta. de sal • 1/4 de cdta. de pimienta blanca recién molida • 1 cebolla pequeña, rallada • 1 diente de ajo, machacado • 1 cdta. de salsa inglesa Worcestershire • 50 hojitas de estragón • 1/2 taza de aceite • 1 taza de consomé de pollo, o de carne o agua • 1/2 taza de vino blanco, seco • 3/4 de taza de crema gruesa, para batir

Preparación:
Se lava el pollo. Se corta en presas. Se le quita la piel, el exceso de grasa y las glándulas que tienen en la parte posterior. Se frota con limón. Se enjuaga y se seca con papel absorbente. Se hace un adobo mezclando en un envase la cucharada de aceite con la sal, la pimienta, la cebolla rallada, el ajo, la salsa inglesa y las hojas de estragón. Con el adobo se frotan las presas de pollo y se dejan aparte por 15 a 30 minutos. Se limpia el pollo del adobo, que se deja aparte. En una sartén se pone la 1/2 taza de aceite a calentar. Se agrega el pollo y se fríe hasta dorar por todas partes, uno 15 minutos. Se saca el pollo de la sartén y se pone aparte. Se elimina el aceite de la sartén. Se agregan el consomé o agua y el vino, raspando las partículas oscuras que quedan adheridas a la sartén. Se lleva a un hervor, se agrega el pollo, se tapa y se cocina a fuego mediano hasta ablandar y estar bien cocido, unos 30 minutos. Se saca el pollo de la sartén y se pone aparte. Se agrega el adobo a la sartén. Se cocina unos 2 minutos. Se pone a fuego suave y se agrega la crema. Se lleva a un hervor, se cocina por 2 minutos más y se vierte la salsa sobre el pollo para servirlo.

Salsa pesto
(4 porciones):

• 1 taza un poco apretada de hojas de albahaca y sin nada de tallos • 1 diente de ajo grande, 1/2 cdta. de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta molida • 3 cdas. de queso parmesano rallado • 3 cdas. de queso pecorino, rallado • 5 cdas. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:
Se lavan las hojas dentro de un colador de alambre bajo agua corriente y luego se sacude el colador para eliminar el agua al máximo. Se extienden las hojas sobre papel absorbente y se secan cuidadosamente. En un mortero se ponen las hojas, el ajo, la sal y la pimienta y se trituran hasta tener una pasta. Se agregan los quesos y se continúa triturando hasta tener una pasta espesa y uniforme. Se agrega poco a poco el aceite al mortero mientras se continúa triturando hasta que se emulsione bien la salsa. En el momento de usar la salsa para la pasta, se le revuelven 2 ó 3 cucharadas del agua muy caliente donde se cocinó la pasta.
Nota: Se conserva muy bien en nevera y en el congelador. Si no se va a utilizar de inmediato no se le agregue la sal, sino cuando se vaya a comer, pues así se conserva mejor.

Mojo isleño

(3 tazas):

• 3 cebollas medianas peladas, 225 gramos • 16 dientes de ajo pequeños, 1/4 de taza • 3 tazas de hojas de cilantro • 1 taza de hojas de perejil, (ambos deben ser medidos sin apretar demasiado) • 2 a 3 ajíes picantes de unos 5 centímetros de largo, o 1 1/2 cdta. si es ají seco, molido • 1/4 de taza de pan seco, molido • 1 taza de consomé de carne • 1/2 taza de aceite • 1/2 taza de vinagre • 1/2 cdta. de pimienta negra recién molida • 2 cdtas. de sal • 1 cda. de pimentón rojo seco, molido
Nota: Se recomienda usar cilantro que no haya florecido todavía y utilizar sólo las hojas del cilantro y del perejil, eliminando completamente los tallos y lavando las hojas después de medidas

Preparación:
Con una máquina para moler maíz, no muy apretada para que salga ligeramente grueso, se muelen las cebollas que se han cortado en pedazos, los ajos previamente machacados, el cilantro, el perejil y los ajíes sin venas ni semillas. Se agrega el pan seco molido y se mezcla. La mezcla se pone en una olla y se le agregan los demás ingredientes. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte 12 minutos hasta que adquiera un color verde-amarillento oscuro y una consistencia espesa.
Nota: Se sirve con pescado, papas y batatas hervidas. También con hervidos de pescado, carnes, sopas.

Arroz con cilantro

(4 porciones):

• 2 cdas. de aceite • 1 cebolla mediana picadita • 1 ajo entero, pelado • 1 taza de hojas de cilantro ligeramente apretadas • 1 1/2 tazas de consomé de carne • 1 taza de arroz • 1 cucharadita de sal

Preparación
En una olla pesada, de fondo y paredes gruesas y con tapa, se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y el ajo a la olla y se sofríen hasta marchitar, unos 4 minutos. Se trituran las hojas de cilantro con el consomé. Se pone aparte. Se lava el arroz frotándolo bajo agua corriente. Se escurre. Inmediatamente se agrega el arroz a la olla y se sofríe por 1 minuto, hasta que esté brillante y cubierto por la grasa. Se agregan las hojas de cilantro, que se han triturado previamente con el consomé y la sal. Se revuelven bien, se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte, hasta secar casi completamente, unos 5 minutos. Se tapa y se continúa cocinando a fuego muy suave hasta que el arroz esté cocido y seco, unos 20 minutos. Se revuelve con un tenedor, se elimina el ajo, se tapa y se apaga el fuego. Se conserva así hasta el momento de servirlo.

Recomendaciones
• Las hierbas pueden congelarse guardadas en bolsitas de plástico y se utilizan directamente sacadas del congelador
• El sabor de las hierbas frescas y secas no es igual en todos los casos, así como la intensidad de su gusto y aroma
• En general se puede considerar que con las hierbas secas se necesita utilizar sólo la mitad de las mismas frescas
• Algunas hierbas pueden cocinarse todo el tiempo de la preparación y otras sólo al final, tales como: el cilantro, la albahaca y el romero

Deliciosas huevas y huevos de pescado

Hay muchas huevas y huevos de distintos pescados, diferentes al caviar, que pueden obtenerse en el mercado. Desde las huevas frescas de pescado (huevos en su bolsa) que pueden ser obtenidos en algunos de nuestros mercados y pescaderías, en forma irregular, sin identificar y diferenciar por tipo de pescado. En el departamento de pescados del mercado Quinta Crespo es posible conseguir casi siempre huevas frescas de pescados diversos que permiten la preparación de excelentes platos. Se recomiendan especialmente las huevas de lisa frescas, quizás las de mejor sabor entre todas, y que pueden conseguirse separadamente de otras si se tiene una buena relación con el pescadero. Son las mismas que después de secas constituyen las muy conocidas huevas de lisa secas, especialidad muy apreciada en el oriente venezolano, especialmente en Cumaná, para las famosas tortillas de huevas de lisa, además de constituir un buen pasapalo u horsd'oeuvre. Asimismo la botarga, considerada universalmente una delicadeza, muy apreciada en los países del Mediterráneo, preparada especialmente en Cerdeña y los países de la costa mediterránea africana, Turquía, etcétera, es la misma hueva de lisa o mújol, céfalo en italiano y mullet en inglés, salada, prensada, madurada y cubiertas con una envoltura de cera. Se pueden cortar en tajaditas para comerla como horsd'oeuvre o marinarla en aceite para hacer luego un puré con algunas gotas de limón para servir sobre tajaditas de pan tostado. Hay botargas hechas con huevos de otros pescados, como atún, etcétera. No tan buenas como la original, las de lisa.
En la misma categoría de huevas secas de pescado, son extraordinarias, una verdadera exquisitez como hors d'oeuvre, las huevas de sábalo, venezolanas, casi desconocidas entre nosotros, aunque muy populares en las costas del Estado Falcón, especialmente en Tocuyo de la Costa, donde el sábalo con huevas es o era abundante y podía obtenerse también en el mercado de Coro. Las venden secas y prensadas en su bolsa llegando a alcanzar unos 40 centímetros de largo. Una verdadera delicadeza y especialidad venezolana desaparecida. Muchos huevos de otros pescados y aun de cangrejo son vendidos envasados y pasteurizados o congelados. Los más conocidos son los huevos de salmón, impropiamente llamados caviar rojo o de salmón. Caviar debe referirse específicamente a la preparación hecha con los huevos del esturión. Los huevos de salmón son de color anaranjado, de tamaño mayor que los huevos de esturión, casi como una arveja pequeña. Hay poca diferencia entre congelados y pasteurizados, que es la forma más usual, envasados en vasos de vidrio. Se utilizan huevos de diferentes variedades de salmón: en Europa del salmón Atlántico, en América, de salmones del Pacífico. Los huevos de lumpfish, de pescados abundantes en los mares de Escandinavia y del Báltico, son huevos muy pequeños, generalmente negros, utilizados muchas veces para simular caviar a pesar de su gusto muy fuerte a aceite de pescado.
También sirven los huevos de trucha, pequeños, de color pálido, ligeramente amarillentos. Para prepararlos, una vez sacada las huevas de la trucha, primero se lavan en leche y luego se enjuagan varias veces en agua. Le agregan sal y azúcar, luego se escurren tanto como sea posible en toallas de papel y se colocan en un envase y a veces prensados con un peso por más

de 24 horas. No tienen mucho gusto. Los huevos de atún, de albacora en las dos costas de Norteamérica y de bonito en el Pacífico, son envasados al vacío para retener su gusto y su aroma. Deben sacarse del envase unas dos horas antes de servirlos. El llamado caviar americano se obtiene de los huevos de un pescado del río Mississippi, llamado paddlefish, parecido al esturión. Muchos huevos de otros pescados pueden conseguirse en algunos mercados, como los de arenque, carpa, bacalao (en Japón), vendace (en Escandinavia), en Japón también el tarako, huevos del pollack de Alaska, pescado parecido al bacalao o abadejo y el cual es salado y de color rojo. En Rusia también fabrican el falso caviar de proteína, hecho con caseína y gelatina en pequeñas bolitas y luego teñidas. Les agregan gusto y las pasan luego por una solución salina.
Erizos de mar, uno de los más sublimes y exquisitos frutos del mar, sus huevas, generalmente se comen crudas, directamente del erizo, aunque también pueden comerse cocidas. Es uno de los alimentos con sabor dulce y salado al mismo tiempo y también yodado, más definido a mar. Son muy pocos conocidos por los venezolanos, pues no llegan ni son vendidos en ninguna pescadería. Los erizos tienen una concha o carapacho calizo de forma esférica achatada, completamente cubierta de largas púas o espinas, que obliga a pescarlos con guantes gruesos y si se pisan con pies desnudos producen grandes molestias, pero esto no impide comerlos. A partir de la boca, con tijeras, se corta transversalmente a la mitad de la altura del carapacho, lo que permite ver su interior del cual se eliminan el aparato digestivo y filamentos negruzcos que contiene, sin dañar las partes anaranjadas, las huevas, que en realidad son las gónadas del erizo y que son sus partes comestibles, y que están envueltas en una sustancia gelatinosa marrón que no se come y se elimina fácilmente.
No todos los erizos son comestibles, los mejores son el marrón casi negro y el verde oscuro algo violáceo. En Margarita y en Los Roques los hay en abundancia, desgraciadamente no son apreciados y no llegan a las pescaderías, no hemos aprendido a comerlos. En general se comen crudos, aunque pueden cocinarse para preparación de sopas, purés, souflés y especialmente para realzar y acentuar el sabor de las salsas para pescados. El restaurant Le Bernardin, en Nueva York, ofrecía regularmente una sopa de erizos que es un monumento gastronómico y la ofrece ocasionalmente todavía. Desgraciadamente Japón es un gran consumidor de erizos y prácticamente copa toda la producción mundial, salvo en Francia en donde es muy apreciado. Chile los produce y además enlata las huevas de erizo. Son llamados oursin en francés; riccio de mare en Italia; sea urchin en inglés; seeigeil en alemán; uni en japonés. Ojalá podamos tener acceso en el futuro a esa extraordinaria delicadeza que nos ofrece el mar.

Huevas de pescado con crema agria

(4 porciones)

• 300 gramos de huevas frescas de pescado (lisa, pargo, mero, etc.) • 1 limón • 1 taza de vino blanco, seco • 1/2 taza de agua • 1 cucharadita de sal • 2 cucharadas de mantequilla • 1/4 de taza de escalonia, picadita • 1/4 de taza de cebolla, picadita • 1 cucharadita de sal • 1 1/6 de cucharadita de pimienta blanca, molida • 1/4 de taza de vino blanco, seco • 1/2 cucharada de harina • 1/2 taza de consomé de pescado • 2 cucharadas de crema agria • 6 gotas de salsa picante • 1/2 cucharada de perejil, picadito.

Preparación
1.– Se lavan las huevas, se les agrega jugo de limón, se enjuagan bajo agua corriente. Se escurren.
2.– En una olla pequeña se ponen el vino, el agua, la sal y las huevas. Se lleva a un hervor y se cocinan unos 4 a 5 minutos. Se retiran del fuego. Se escurren.

3.– Se cortan las huevas en pedacitos eliminándoles los pellejitos y partes indeseables.
4.– En una olla se pone la mantequilla a derretir. Se agregan la escalonia y la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 3 a 4 minutos.
5.– Se agregan las huevas, la sal restante y la pimienta. Se cocina unos 2 minutos. Se agrega el vino restante y se cocina hasta evaporar. Se agrega la harina revolviendo para que no se pegue. Se agrega el consomé, revolviendo, se lleva a un hervor y se agrega la crema agria. Se revuelve. Se agregan la salsa picante y el perejil. Se revuelve y se retira del fuego.

Huevas de pescado hervidas

• Las huevas de pargo son excelentes para esta preparación. Si las huevas son de tamaño mediano, se puede utilizar una hueva por persona; limón, agua, sal.

Preparación
1.– Se rocían las huevas con jugo de limón. Se lavan bajo agua corriente.
2.– En una olla se ponen las huevas con suficiente agua que las cubra unos 2 a 3 centímetros y se agrega 1 cucharadita de sal por cada taza de agua.
3.– Se lleva a un hervor y se cocinan a fuego fuerte tapada por 25 a 30 minutos.
4.– Se les quita la piel y se sirven calientes, solas o con salsa holandesa.

Huevas de pescado con mantequilla

(4 porciones)

• 300 gramos de huevas frescas de pescado (lisa, pargo, mero, etc.) • 1 limón; 1 taza de agua • 1 taza de vino blanco, seco • 1/2 cucharadita de sal para cocinarlas • 2 cucharadas de mantequilla • 2 escalonias, 2 cucharadas, picaditas (la escalonia puede reemplazarse por 2 cucharadas de cebolla picadita y 1 diente de ajo machacado) • 1/4 de cucharadita de sal • 1/16 de cucharada de pimienta, molida • 1/4 de taza de vino blanco, seco • 2 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de consomé de pescado o de agua • 1 cucharada de perejil, picadito.

Preparación
1.– Se lavan las huevas, se les agrega lugo de limón, se enjuagan en agua corriente. Se ponen en una olla con el agua, el vino y la sal. Se lleva a un hervor y se cocina unos 4 a 5 minutos. Se cuelan y se escurren. Se deja enfriar un poco y se cortan en pedacitos, eliminándoles los pellejitos y partes indeseables. Se ponen aparte.
2.–En una sartén se pone la mantequilla a derretir. Se agrega la escalonia y se fríe hasta marchitar, unos 3 a 4 minutos. Se agregan las huevas, la sal restante y la pimienta. Se agrega el vino restante y se cocina hasta evaporar casi completamente. Se agrega la mantequilla restante y el consomé, si se tiene, o el agua y se cocina por 1 o 2 minutos más. Se le agrega el perejil, se revuelve y se retira del fuego.

Tortilla de huevas de lisa secas

(4 porciones)

• 100 gramos de huevas de lisa, unas 10 huevas (las huevas son dobles, unidas en uno de sus extremos, las cuales en nuestro caso son consideradas como 2 huevas) • 1 taza de agua • 2 cucharadas de aceite • 1 cebolla mediana, 150 gramos, 1 taza, picadita • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 1 cucharada de aceite • 3 huevos.

Preparación
1.– Se limpian las huevas. Se ponen a remojar por unas 8 a 10 horas en agua que las cubra, la cual se cambia varias veces. Se escurren. Se ponen en una olla al fuego con 1 taza de agua, se hierven y se cocinan por unos 10 minutos, hasta ablandar. Se retiran del fuego, se escurren y se dejan aparte a enfriar. Se les elimina el pellejito que las cubre y la venita negra que tienen por uno de los lados, se limpian y se cortan en tajaditas muy finas, alrededor de 1 milímetro de espesor, se obtiene alrededor de 3/4 de taza finamente cortadas.
2.– En una sartén o en un caldero pequeño se pone el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 3 a 5 minutos. Se agregan las huevas, la sal y la pimienta y se cocina por unos 3 minutos.
3.– En una sartén de unos 20 centímetros de diámetro se pone la cucharada de aceite a calentar.
4.– En un envase se baten los huevos con un batidor de alambre. Se agrega la preparación de las huevas. Se revuelve con los huevos y se vierte la mezcla en la sartén y, a fuego suave, se cocina hasta dorar por debajo, unos 2 minutos. Con ayuda de un plato se da vuelta a la tortilla y se vuelve a la sartén, unos 2 mimutos más, hasta dorar por el otro lado.

El huevo, alimento versátil

Los huevos de gallina, a los que me refiero, por ser los más comunes en nuestra diaria alimentación, a diferencia de los de otras aves y de otros ovíparos: reptiles y peces, son un alimento precioso y uno de los alimentos más versátiles que podemos disponer en la cocina, quizás poco valorados como tal, probablemente por los banales y comunes y por la campaña anticolesterol, indiscriminada y probablemente injusta, que ha afectado últimamente su consumo. Aparte de sus magníficas características nutricionales, riqueza y sabor, que permiten que solos, apenas fritos o tibios, se constituyan en un plato excelente, los huevos pueden ser usados mediante muy variados procesos culinarios y combinados casi con cualquier otro ingrediente, y poseen dos cualidades muy especiales: unir otros líquidos para formar sólidos delicados y jugosos, un quesillo, por ejemplo, y también para poder formar espumas especialmente delicadas y livianas, las mousses, soufflés e islas flotantes, por ejemplo. Además, permiten preparar desde el plato más sencillo y rápido, como un huevo frito, hasta un plato muy elaborado como un huevo Benedict o con caviar, por ejemplo, pero siempre, en cualquier forma y a toda hora o en cualquier comida, serán recibidos con deleite y satisfacción.
El contenido del huevo es todo alimento, ya que está destinado a alimentar al embrión o pollito por nacer, durante los veintiún días que dura su incubación. Aun la cáscara, unos seis gramos de un huevo mediano de cincuenta y cinco gramos, completamente limpia y molida finamente, podría ser consumida por los humanos, como fuente de calcio fácilmente asimilable. De hecho se agrega a los alimentos para las mismas gallinas con ese fin. La parte que comemos, su contenido, el amarillo o yema y la clara o blanco, en un huevo mediano de unos 55 gramos, aporta una cantidad baja de calorías; 78; prácticamente nada de carbohidratos; una cantidad relativamente alta de grasa, 5,5 gramos, en parte de las llamadas "buenas", una cantidad, relativamente alta de proteínas, 6,2 gramos, que tienen la particularidad de ser las únicas que contienen todos los aminoácidos esenciales al hombre, en forma directamente asimilable, por lo que se les asigna el valor biológico con índice de referencia 100, así la leche es 90, las carnes 85 y los cereales 60. Los huevos ofrecen también aportes apreciables de sales minerales: fósforo, hierro, potasio, azufre, sodio, nada de calcio (en su contenido) y muy poco de vitaminas, tampoco fibra, por lo que no pueden ser considerados como un alimento completo.
Por su alto contenido de colesterol en el amarillo, pues la clara no lo contiene, unos 264 miligramos para un huevo mediano de 55 gramos, han sido injustamente desprestigiados en los últimos tiempos, partiendo de normas y razonamientos extremadamente radicales en

Norteamérica, que parecen estar modificándose en la actualidad, llegando a proscribir los huevos completamente, olvidando que el colesterol en la sangre depende no sólo de su aporte exógeno o directo, sino también, en buena parte, de su formación a partir de otros elementos nutricionales como grasas y azúcares, y asimismo de condiciones genéticas y de biosintesis endógenas, peculiares de cada persona. Los europeos son más amplios al respecto y aceptan, aparte de los normalmente usados en la preparación de otros alimentos, hasta seis por semana, nunca más de dos a la vez. Hay que recordar, además, que las grasas del amarillo contienen, en buena cantidad, el antídoto del colesterol, la lecitina. Hay diferentes creencias acerca de qué huevos son los mejores, pero en definitiva se puede decir que desde el punto de vista nutricional son iguales los de cáscara blanca o roja, lo que depende de la raza de la gallina; los picatierra o los de granja, aunque puede cambiar su sabor por la alimentación y los de yema clara o más oscura, que depende de la alimentación y de hecho, se les suministra a las gallinas alimentos ricos en caroteno, como maíz amarillo, grama u hojas verdes, para que tengan la yema amarilla fuerte. Tampoco hay diferencia en su calidad o composición entre huevos grandes o pequeños. Los huevos, además, son fácilmente digeribles y asimilables por cualquier persona, inclusive niños, ancianos y enfermos, e incierto que hagan daño al hígado, riñones, etc. Lo que sí es muy importante es su frescura, sobre la cual nos referimos aparte de esta página.

Frescura y calidad de los huevos

Algunas aves ponen un número determinado de huevos, otras, la mayoría incluyendo las gallinas, hasta acumular una cierta cantidad. En las granjas productoras de huevos donde éstos se recolectan del nido con frecuencia, al menos diariamente, se logra que las gallinas alcancen su postura potencial, que varía entre 240 y 300 huevos en forma más o menos continuada, siguiendo patrones variables. Los huevos están completamente limpios cuando son puestos, cualquier suciedad que tengan en el momento de adquirirlos es consecuencia de mal manejo. En todo caso los huevos no deben lavarse, a menos que se consuman en poco tiempo, pues la cáscara porosa, está cubierta por una película invisible, que se elimina al lavarlos, lo que permitiría se contaminaran por microorganismos y con el olor y gusto de otros productos vecinos o en la nevera. La cáscara nunca debe estar rota o agrietada al comprarlos, en ese caso deben desecharse.

Los huevos deben guardarse con el extremo más ancho hacia arriba, de esa manera se maximiza la distancia entre la bolsa de aire que el huevo tiene en ese extremo y el amarillo, la parte más propicia para la proliferación de bacterias y más putrescible del huevo. Esa bolsa de aire, que puede observarse mediante la luz de una lámpara, pues la cáscara es traslúcida, aumenta a medida que pasa el tiempo a causa del líquido del interior que se evapora y aire del exterior que penetra a través de la cáscara porosa. Esa es la razón por la cual el huevo muy fresco se hunde en agua con sal, se mantiene a la mitad de la altura cuando no es tan fresco y flote cuando tiene muchos días de puesto. La calidad de un huevo depende de su frescura, que, a su vez, depende del tiempo transcurrido después de puesto y de la temperatura de conservación. A temperatura de 2 a 3 grados centígrados, el huevo puede conservarse fresco hasta por cuatro meses. Aunque no hay reglamentos que determinen con precisión la frescura de los huevos, ésta dependerá del tiempo transcurrido y de la buena conservación del huevo después de la postura, resultado de la eficiencia, honestidad y búsqueda de la excelencia de parte de productores y detallistas, quedando en manos del consumidor la opción de adquirirlos o rechazarlos. No parece que en Venezuela haya mucho interés al respecto de parte de los productores, hoy día más bien industriales de la producción de huevos, ni tampoco de los consumidores para ejercer sus opciones.

En Francia la legislación considera los huevos como: extra-frescos, frescos (A), B y C. La mención extra en letras blancas sobre una banda roja despegable, sobre el embalaje, garantiza que los

huevos tienen menos de once días de puestos. Esa banda debe eliminárseles al séptimo día de estar en el abasto, pasando luego a la categorías A, B y C. Sólo las categorías extra y A se mantienen en los abastos, las otras dos categorías se consideran impropias para el consumo humano doméstico. Por su tamaño se establecen siete categorías de acuerdo al peso: Nº 1 (70 gramos o más), Nº 2 (65 a 70 g), Nº 3 (60 a 65 g), Nº 4 (55 a 60 g), Nº 5 (50 a 55 g), Nº 6 (45 a 50 g), Nº 7 (menos de 45 gramos). Un huevo mediano pesa unos 55 gramos. En Venezuela es muy variable el peso de los huevos al detal. En todo caso, los primeros huevos que ponen las gallinas son más pequeños que posteriormente. En Norteamérica se obtienen en los abastos huevos "AA", "A" y "B", que no es garantía absoluta de su calidad ni de su frescura, sólo una referencia, pues todos los huevos se deterioran con el tiempo.

Revoltillo de cebolla y tomate, perico

(4 a 6 porciones)

• 1/4 de taza de aceite • 2 cdas. de mantequilla • 1 taza de cebolla picadita • 1 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1 cdta. de sal • 1/4 de cdta. de pimienta negra, recién molida • 6 huevos

Preparación:
En una sartén grande se ponen el aceite y la mantequilla a calentar. Se le agrega la cebolla y se fríe hasta marchitar, unos 5 minutos. Se le agrega el tomate, la sal y la pimienta y se fríe unos 7 a 8 minutos hasta secar un poco. Se agregan los huevos ligeramente batidos y se fríe revolviendo y raspando constantemente el fondo de la sartén, unos 2 a 2 1/2 minutos, hasta que seque y al mismo tiempo se mantenga suelto y sin aglomerar. Este perico, típico de Caracas, debe resultar seco y bien cocido, lo que neutraliza cualquier contaminación posible.

Huevos rancheros

(6 porciones)

• 1 cda. de mantequilla • 300 gramos de jamón cocido, en tajadas muy delgadas • 12 huevos
• 1/2 cdta. de sal • 1/8 de cdta. de pimienta negra, recién molida • 10 a 12 cdas. de salsa de tomate ketchup • 2/3 de taza de petit pois.

Preparación:
Se precalienta el horno a 400 grados. Con la mantequilla se engrasa un envase llano de vidrio para hornear de 30 centímetros de diámetro, o si se quiere 6 envases pequeños para servirlos individualmente. Se cubre el fondo con las tajadas de jamón, encima se colocan los huevos y encima de estos se les pone la sal, la pimienta, por último se agragan la salsa de tomate y los petit-pois. Se mete el envase en el horno y se hornea por unos 8 a 10 minutos o hasta que los huevos estén cocidos, pero todavía blandos.

Sopa de huevos y queso (Stracciatella)

(4 porciones)

• 3 huevos enteros • sal • pimienta blanca recién molida • 3 tazas de consomé de carne • 1 cucharada de queso parmesano, rallado finamente

Preparación:

Se baten los huevos sin que lleguen a hacer espuma. Se les agregan la sal y la pimienta. En una olla se pone el consomé a calentar. Se lleva a un hervor y se le agregan los huevos batiendo enérgicamente con batidor de alambre, de manera que los huevos no lleguen a formar grumos grandes. Se le revuelve también el queso, se retira del fuego y se sirve.

Huevos en salsa de tomate

• 2 cucharadas de aceite • 2 cucharadas de mantequilla • 1/2 taza de cebolla rallada • 2 dientes de ajo machacados • 2 1/2 tazas de tomate triturado, sin piel y sin semillas • 1/2 taza de consomé de carne • 1 1/2 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 cucharada de perejil picadito • 1 cucharada de mantequilla para engrasar el molde • 12 huevos • 5 cucharadas de queso parmesano

Preparación:
Se prepara una salsa ligera de tomate poniendo en un caldero a calentar el aceite y la mantequilla, se agregan la cebolla y el ajo y se fríen hasta marchitar, unos 4 a 5 minutos. Se agregan el tomate, el consomé de carne, la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor y se cocina por 10 minutos, se pone a fuego mediano y se cocina por 6 a 8 minutos más. Se le agrega el perejil en el momento de apagar el fuego. Se pone aparte. Se engrasa un envase llano de vidrio para hornear de 25 x 15 x 5 centímetros con 1 cucharada de mantequilla. Se pone en el fondo una capa con la mitad de la salsa de tomate, encima se vierten los huevos. Se rocían ligeramente con sal y se cubren con el resto de la salsa y el queso parmesano. Se tapa el envase con papel de aluminio y se mete en el horno. Se hornea por 15 minutos. Se sirven inmediatamente.
Recomendaciones
• En huevos fértiles puede observarse un punto ligeramente oscuro, que daría origen al embrión, el germen, que no es preciso eliminar. Asimismo si se observa algún punto sanguíneo tampoco.
• Los huevos no deben ser congelados enteros, pueden romperse; sin cáscara pueden conservarse, tapados, por no más de 24 horas en la nevera
•Al batir claras conviene que estén a temperatura ambiente, en envase de acero inoxidable, comenzando a batir suavemente y aumentando luego la fuerza; si hay que agregarles azúcar o cremor tártaro, hacerlo al final

Jamón: La mejor opción

El jamón cocido, tradicional en nuestras comidas navideñas y de Año Nuevo es, carne de pernil de cerdo con o sin hueso, entero o embutido, inyectado o tratado con salmuera, nitratos, nitritos, condimentos y especias, y macerado para convertirlo en jamón. Luego es cocinado hasta alcanzar 72 grados centigrados de temperatura interior, para ser pasteurizado, pudiendo ser ahumado o no y luego enfriado. Su presentación puede ser entero, con o sin hueso, o en pedazos, embutido en tripa de plástico, prensado en molde y luego cocido en el mismo.

Pan de Jamón

El pan de jamón, típicamente caraqueño, se originó probablemente, como lo afirma Miró Popic en El Libro del Pan de Jamón, en la Esquina de Las Gradillas, en la Panadería Ramella, en diciembre de 1905. Al principio sólo era jamón, poco después en las Panaderías de Solís y de Altagracia le agregaron pasas. Con el tiempo vinieron las aceitunas, tocineta y en algunos casos se le cambió la masa por pasta de hojaldre. Es sin duda un excelente acompañamiento de la hallaca y como ella nos hace sentir más la Navidad, son sabores de Navidad.

Receta (1) (10 porciones)
- 45 gr., unas 3 cucharadas, de levadura en pasta o granulada - 1/2 taza de agua tibia - 1 cucharadita de azúcar - 1/2 kilo de harina, al rededor de 4 tazas - 3 cucharadas de azúcar - 3/4 de cucharadita de sal - 6 cucharadas de mantequilla - 1 huevo - 6 a 8 cucharadas de leche tibia - Harina, para enharinar la mesa - 1 cucharada de mantequilla - 1/2 kilo de jamón planchado, picadito - La pulpa picadita de 25 aceitunas - 3/4 de taza de pasas - 1 amarilla de huevo - 1 cucharadita de azúcar

Preparación:
En un envase pequeño se ponen la levadura, el agua tibia y la cucharadita de azúcar. Se revuelve y se deja cubierto y en un lugar abrigado por unos 30 minutos. En un envase o sobre una mesa se pone la harina. Se le hace un hueco en el medio y allí se agregan la levadura con el agua, el azúcar, la sal, la mantequilla y el huevo y, progresivamente, mientras se mezcla y se amasa, se le va agregando la leche, hasta obtener una masa suave y que se despegue del envase o de la mesa, sin estar pegajosa. Se hace una bola, se pone en un envase enharinado y se deja reposar aparte, cubierto con un paño y en un lugar abrigado hasta doblar de volumen, por lo menos alrededor de 1 1/2 hora. Nota: Puede amasarse también con una batidora eléctrica equipada con punta para amasar. Se engrasa una bandeja grande con la mantequilla. Se pone la masa sobre una mesa enharinada, se amasa un poquito y, con un rodillo enharinado, se extiende hasta obtener un rectángulo de unos 25 x 45 centímetros y de 1 centímetro de espesor. Encima de la masa se extienden el jamón, las aceitunas y las pasas y luego se enrolla firmemente. Se le cierran los extremos. Se pone sobre una bandeja engrasada con la mantequilla, teniendo cuidado que la orilla de la masa quede hacia abajo, pisada por el rollo. Se pone la bandeja, cubierta con un paño, a reposar en un lugar abrigado, hasta doblar de volumen, alrededor de 1 hora. Se precalienta el horno a 400 +. Se mete la bandeja con el pan en el horno y se hornea hasta estar bien dorado, alrededor de 20 minutos. Se bate la amarilla de huevo con el azúcar y se pone aparte. Se saca la bandeja del horno. Con una brocha se le extiende por encima la mezcla del huevo con el azúcar, se vuelve la bandeja al horno y se hornea 5 minutos más. Se saca el pan del horno y se deja enfriar.

Receta (II) 24 a 30 porciones
- 1 cucharada de levadura - 1/2 taza de agua tibia - 1 cucharadita de azúcar - 1 1/2 taza de leche a la temperatura ambiente - 1 kilo de harina - 5 cucharadas - 75 gramos, de manteca vegetal - 6 cucharadas, 90 gramos, de mantequilla - 1 3/4 cucharadita de sal - 6 cucharadas, 100 gramos de azúcar - 3 huevos - 1 kilo de jamón cocido, molido grueso o picadito - 3/4 de taza de pasas - La pulpa picadita de 30 aceitunas medíanas - 1 cucharada de mantequilla - 2 amarillas de huevo - 2 cucharadas de agua - 1/8 de cucharadita de sal

Preparación
En un envase se ponen la levadura, el agua tibia y la cdta. de azúcar. Se revuelve, se cubre con un paño y se deja reposar en un sitio abrigado hasta que levante, unos 20 minutos. En un envase grande se pone la leche y se le agrega la mezcla de la levadura. Se revuelve. Allí se le cierne 1/ 2 kilo de harina y se va mezclando con los dedos. Se pone en un sitio sin corrientes de aire, se cubre con un paño y se deja reposar hasta levantar, unas 4 horas. En el mismo envase se cierne el resto de la harina, mezclándola con los dedos, si queda muy seca la mezcla, se le agregan 2 cucharadas de leche fría. Se cubre con un paño y se mete en la nevera por 6 a 8 horas o hasta el día siguiente. Se saca la masa de la nevera, se pone en la mesa o tabla y se le agregan la

manteca, mantequilla, sal, azúcar y huevos uno a uno, amáasando bien, de modo que quede bien trabajada y sin grumos. Al final, cuando la masa está bien unida, se bate levantando y dejando caer repetidamente desde lo alto hasta que toda la masa se desprenda de la mesa y de las manos, alrededor de 100 veces. Se divide en tres partes iguales para hacer panes. En una mesa enharinada se extiende cada parte con un rodillo hasta quedar de 1/2 a 1 cm de grueso y en forma rectangular. Se dividen en tres partes el jamón, las pasas y las aceitunas, y se extienden sobre la masa ya extendida llegando a 2 ó 3 centímetros de los bordes. Se enrolla y se cierra en las puntas y se pone cada pan sobre una bandeja de metal enmantequillada. Se cubre con un paño y se deja reposar unas 2 horas en un sitio sin corrientes de aire. Se precalienta el horno a 400+ Se mete una bandeja en el horno y a los 15 minutos con una brocha se cubre con una mezcla de 2 amarillas de huevo con 2 cucharadas de agua y 1/8 de cdta. de sal. Se continúa horneando por 5 minutos hasta estar dorado por encima.

Jamón Sueco Horneado

(30 porciones)

Un pernil de cochino en salmuera de 7 kilos.

Preparación

Se lava el pernil en agua corriente. Se pasa y se pone a desaguar por 12 horas en una olla grande con agua que lo cubra, que conviene cambiar una o dos veces. Se precalienta el horno a 255 + farenheith o 125 + centígrados. Se pone el pernil sobre una parrilla y ésta sobre una bandeja. Se hace un corte en cruz en el cuero y se introduce hasta el centro del pernil un termómetro para carnes, sin tocar el hueso de modo que quede visible durante el horneado. Se mete en el horno la bandeja con el pernil y se hornea unos 60 minutos por kilo, o hasta que el termómetro marque una temperatura interior de la carne de 170+ fh 77+ C alrededor de 7 horas. Se saca el jamón del horno y se sube la temperatura del horno a 480 + para glasearlo.

Glaseado con salsa de parchita

- 3 tazas de jugo de parchita maracuyá obtenido con 600 gramos de parchita, - 6 parchitas y 2 1/2 tazas de agua - 1 1/2 taza de azúcar - 1 taza de papelón raspado - 3 cucharadas de mostaza preparada.

Preparación

En una olla grande para que no se derrame al hervir, se ponen todos los ingredientes. Se lleva a un hervor y se cocina hasta tener una salsa o jarabe espeso, unos 30 minutos. Tan pronto como sea posible, todavía muy caliente, se le quita el cuero al jamón, se le elimina si se quiere, parte de la grasa. Se adereza con clavos de especie, se baña con la salsa y se mete al horno y se baña de vez en cuando. Se hornea de 10 a 15 minutos o hasta dorar. Esta salsa de parchita para glasear el jamón es también excelente para acompañarlo y también para carnes de toda clase. Se saca el jamón del horno y se deja enfriar completamente para cortarlo. Puede conservarse en nevera hasta por diez días.

Jamón horneado con piña

(20 porciones)

-1 jamón de pierna con hueso, tipo Tender, de unos 6 kilos - 2 tazas de azúcar - 2 latas de ruedas de piña en su jugo de unos de 500 gramos cada una - 1 taza de vino blanco, seco

Preparación:

Se precalienta el horno a 350 grados. Se limpia y se lava el jamón. Se seca. Se pone en un envase para honear poco profundo. Se cubre el jamón con el azúcar. Se baña con el jugo de las piñas y el vino, mezclados. Como el azúcar se va al fondo del envase, se recoge y se baña de nuevo el jamón.Se mete el envase con el jamón en el horno por 2 1/2 horas, hasta que al introducirle una aguja, no salga líquido. Debe bañarse con frecuencia con el líquido que hay en el envase y voltearlo cuando se haya dorado por encima, unos 26 a 27 minutos por kilo. Se saca el envase del horno. Se enciende el asador o "broiler". Se baña el jamón con el líquido del envase. Se le colocan los clavos de especia y encima se cubre con las ruedas de piña clavadas con palillo. Se vuelve a bañar con el líquido del horneado y se mete bajo el asador por 15 minutos. Se saca del horno. Se pasa el jamón a una bandeja y se deja enfriar completamente, unas 6 a 7 horas, para servirlo en tajadas delgadas.

Jamón sueco hervido

- 1 jamón sueco (pernil preparado) de 5 kilos - 1 piña - Algunas hojas de laurel - Unos 5 a 10 clavos de especie para el caldo y varios clavos para el cuero - opcional jugo de piña.

Preparación:
Se toma una olla bastante grande y se llena hasta la mitad con agua. Se pela una piña. Llevar a hervir las conchas de la piña, unas hojas de laurel y los clavos de especie. El agua no lleva sal. Se cocina el pernil sin lavarlo, ni quitarle el exceso del melado, en el agua hirviendo por 1 1/2 hora. Cuidar que el agua no esté en ebullición. Se pone el pernil sobre una parrilla y esta sobre una bandeja. Se hace un corte de unos cuadrados en el cuero y en cada cuadrado introduzca un clavo. Se mete en el horno bien caliente la bandeja con el jamón sueco y se hornea 1 1/2 hora. Se baña el jamón con el caldo siempre y cuando no esté salado. También lo puede bañar únicamente con agua o jugo de piña. En la última 1/2 hora se glasea con azúcar o papelón. Jamones de 7 kilos en adelante se calcula 1 hora mas de horneado. El tiempo del horneado depende mucho de su horno.

Conceptos y recomendaciones

•Se entiende por jamón el pernil de cochino preparado para ser conservado, crudo o cocido. El jamón crudo, como el serrano, jabugo, o parma. Se usa especialmente como hors d'oeuvre.

•El jamón tender, se sala, macera, cocina y ahuma en horno. Una deliciosa variante es el jamón tender con hueso. Para su ahumado se usan maderas especiales, que le dan un aroma y sabor particular.

•El jamón sueco, tiene su origen en gestiones y recetas hechas por la Asociación Sueca de Venezuela. Hoy en día la Charcutería Tovar, en Sabana Grande, lo fabrica y lo vende previo pedido.

•Para los que no puedan preparar su jamón, recomendamos el jamón tender de pierna con hueso, horneado, que vende La Pilarica en los puestos Nros. 160 y 161 del Mercado de Qta. Crespo.

•Para minimizar el desarrollo de bacterias se recomienda adquirir jamón rebanado solamente cuando se vaya a consumir al instante, aun cuando se mantenga refrigerado.

La magia en la cocina

Hay algunas preparaciones alimenticias que parecen tener algo de magia en virtud de sus resultados casi milagrosos. Esto resulta todavía más asombroso cuando se trata de recetas que ya se preparaban hace cientos de años, cuando no se disponía de los elementos que hoy nos facilitan el trabajo en la cocina y que aún así hoy son de difícil ejecución. Dos buenos ejemplos, la pasta filo y la pasta hojaldre ocupan nuestra página hoy. En ambos casos el ingrediente básico es

harina de trigo, cereal que quizá ha sido el mejor regalo que nos ofrece la naturaleza y que el hombre domesticó y aprendió a utilizar plenamente hace miles de años, a base de intuición, de inteligencia, de trabajo, de esfuerzo y de experiencia.
Pasta hojaldre
Otro acto de magia parece ser la pasta hojaldre, paté feuilletée de los franceses y pasta sfoglia en italiano, cuando se ven los resultados, como hojas muy delgadas de pasta superpuestas y separadas entre sí por espacios vacíos, para formar un producto delicado, crujiente y quebradizo, vaporoso que puede llegar a ser sublime y que permite hacer múltiples preparaciones. Su elaboración es laboriosa y larga, requiere mucha atención al elaborarla de manera que el aire pueda aprisionarse entre las capas de grasa y pasta mediante dobleces sucesivas de la masa y al dilatarse con el calor del horno empujen hacia arriba las capas de pasta con un proceso llamado levitación física y al mismo tiempo la grasa al derretirse deja a su vez vacíos. Es como si los que la inventaran hubieran tenido un conocimiento intuitivo de la física en la cocina. La pasta hojaldre, tal como es hoy, era más o menos conocida de los griegos y los árabes, que la hacían con aceite. Los cruzados la introdujeron en Francia y Austria. Su preparación no ha cambiado mucho, ya en recetarios del Siglo XVI se encuentran recetas indicando los dobleces y giros que debían dársele, pero es en el recetario de Pier Franceso La Verenne, cocinero del rey Enrique IV de Francia: Le Patissier Francois en 1653, donde aparece por primera vez la verdadera receta del milhojas, receta que permanece más o menos invariable hasta hoy. No se sabe a ciencia cierta quién inventó la pasta hojaldre tal como la preparamos hoy, pero hoy día se descartan a un aprendiz de pintor Claude Gellée, El Lorenés, así como también a un señor Feuillet, pastelero del Príncipe de Condé y cuyo nombre fácilmente podría haber originado el nombre feuilletée con el cual se distingue esa pasta en Francia, con quienes se la ha identificado en ocasiones. Todo hace pensar que haya sido redescubierta y perfeccionada en el siglo XVII.
En la pasta hojaldre se comienza por envolver la grasa en la masa estirada, doblándola de modo que siempre quede en contacto la mantequilla con una capa de masa y luego dándole vuelta, estirando con un rodillo y doblando nuevamente la masa, proceso que se repite varias veces, para lograr muchas capas alternadas de grasa, de masa y de aire, lo que permitirá con el calor del honor obtener las capas alternadas de pasta ya ire que le permitirán finalmente tener esas características peculiares que todos hemos visto en las milhojas, por ejemplo. La pasta hojaldre puede conservarse en la nevera por dos días envuelta en papel de aluminio en la nevera y puede también congelarse, en ese caso, ante de utilizarla finalmente, debe pasarse a la nevera por unas 6 a 8 horas para descongelarla lentamente.

Pasta hojaldre

• 35 gramos de levadura en pasta o granulada • 1/3 de taza de agua tibia • 2 cucharaditas de azúcar • 1 1/2 cucharadita de sal • 2 cucharadas de azúcar • 2/3 de taza de agua tibia • 450 gramos de harina • 275 gramos de margarina o de mantequilla sin sal, helada

Preparación de la pasta:
1. En un envase pequeño se ponen la levadura, el agua tibia y las 2 cucharaditas de azúcar. Se revuelve y se deja aparte, tapado, en un lugar abrigado por unos 15 minutos, hasta disolverse la levadura.
2. En un envase se ponen el agua con la levadura, la sal, el azúcar y la harina y se revuelven bien. Se pasa todo al envase de una batidora. Se pone la batidora a funcionar con el gancho para amasar y se bate hasta que la masa se desprende completamente de las paredes y del fondo del envase y forme una bola adherida al gancho. Sobre una mesa enharinada se amasa ligeramente,

se hace una bola y se pasa la masa a un envase de vidrio con un poquito de harina, se cubre con un paño y se deja aparte a levantar, en un lugar abrigado hasta doblar de volumen por unos 60 minutos.
3. Entretanto se pone la mantequilla helada sobre una mesa entre dos pedazos de papel encerado y, con un rodillo y ayudándose con una espátula o con un cuchillo hasta emparejarla y darle forma, se hace una panela de unos 20 x 15 x 1 1/2 centímetros y, entre los dos papeles encerados se mete en la nevera.
4. Después de doblar el volumen se pone la masa sobre una mesa enharinada y, con un rodilllo, se extiende la masa hasta hacer un rectángulo de unos 35 x 20 centímetros, rociándole harina, si es necesario, para que no esté pegajosa.
5. Se pone el rectángulo de mantequilla sobre el rectángulo de masa, colocándolo a unos 2 centímetros de su borde menor y con su eje mayor coincidiendo con el eje mayor de la pasta. El bloque de mantequilla ocupará, aproximadamente, los 2/3 de la longitud de la masa. Se dobla el tercio de masa que queda sin mantequilla sobre la misma y encima de esa masa, se dobla el resto de la masa con la mantequilla. Queda así un rectángulo con capas alternadas de masa y de mantequilla. Se le dan un cuarto de vuelta a la masa de modo que el lado abierto de la masa quede junto a la persona y, con un rodillo se estira la masa y luego se dobla la masa igual que anteriormente. Se tiene así que se ha dado a la masa 1 vuelta completa (algunos consideran 2 vueltas). Se envuelve la masa en papel encerado y se mete en la nevera por 1/2 hora. 6. Se saca la masa de la nevera, se pone sobre una mesa enharinada y se le dan otras dos vueltas completas (o 4 vueltas), procediendo cada vez de la misma forma que la vez anterior. Se envuelve en papen encerado y se mete en la nevera cada vez por 1/2 hora o al final hasta el día siguiente. Esta pasta hojaldre puede utilizarse para cualquier fin deseado, tales como: croissants, palmeras, vol-au-vent para ser rellenados, etcétera.

Palmeras

(35 a 50 palmeras)

1 huevo ligeramente batido • azúcar • 1 receta de pasta hojaldre según la receta anterior

Preparación de las palmeras:
1. Se precalienta el horno a 350 grados
2. Se enmantequilla dos bandejas grandes de metal para hornear. Se forran con papel blanco, no encerado, y éste también se enmantequilla ligeramente. Se ponen aparte.
3. Se saca la masa de la nevera de acuerdo a receta, se pone sobre una mesa enharinada y, con un rodillo enharinado, se extiende la masa hasta tener un rectángulo de unos 25 x 50 centímetros. Se unta con una brocha con el huevo batido y se cubre con una capa abundante de azúcar. A partir de los lados largos y desde cada orilla hacia el centro, se hacen sendos rollos apretados que se unen o se tocan en la mitad. Con un cortapasta o con un cuchillo se cortan tajadas de 1 a 1 1/2 centímetros de espesor y, acostadas, se ponen las tajadas sobre la bandeja, dejando unos 5 centímetros de espacio alrededor de cada una. Se cubren ligeramente por encima con huevo batido y se rocían ligeramente con azúcar.
4. Se meten las bandejas en el horno y se hornea por unos 25 o 30 minutos. Se sacan las bandejas del horno y, con una espátula, se despegan las palmeras de las bandejas.

Triángulos de pasta filo rellenos con ricotta "Tiropetes"

(unos 20 triángulos)

<u>Relleno:</u>

• 300 gramos de ricotta, sin sal • 1/2 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca molida • 1/2 cucharada de azúcar • 1/2 de cucharadita de nuez moscada rallada • 1 cucharada de perejil picadito • 3 amarillos de huevo

Triángulos:

• 1 cucharada de mantequilla para enmantequillar una bandeja • 1 paquete de hojas de pasta filo para strüdel del cual se utilizarán 4 hojas para hacer 2 grupos de 2 hojas cada uno • 1/2 taza de mantequilla derretida y clarificada • 1/4 de taza de pan seco, tostado, molido y tamizado

Preparación de los triángulos:

1. En un envase se mezclan bien todos los ingredientes. Se pone aparte.
2. Se precalienta el horno a 350 grados y se enmantequilla una bandeja para hornear.
3. Es importante que la pasta filo haya estado al menos 3 horas fuera de la nevera, sin abrir la bolsa plástica en donde viene. Si está congelada, debe descongelarse previamente durante unas 8 horas en la nevera y luego dejarla en su bolsa cerrada por lo menos 3 horas a la temperatura ambiente.
4. Sobre una mesa se ponen aparte 2 servilletas apenas ligeramente húmedas. En una de las servilletas se extiende el grupo de 4 hojas de pasta juntas. Se cubre con una tercera servilleta cada vez que no se esté trabajando con ella. Sobre la otra servilleta se extienden, una a una, dos hojas de esa pasta y cada vez, con una brocha plana, se aplica a cada hoja una capa ligera de mantequilla derretida y una capa de pan molido, procurando que la pasta no quede descubierta mientras no se trabaje con ella.
5. Con un cortapasta se cortan a lo largo tiras de unos 7 a 8 centímetros de ancho. Se pone en el centro de uno de los extremos de cada tira 1 cucharada del relleno y se comienza a doblar la tira sobre sí misma y sobre el relleno en triángulos sucesivos, como se dobla una bandera, se deben hacer al menos 4 dobleces cada vez, para el que el relleno quede confinado y no pueda salir. Se corta el resto de la tira de pasta.
6. Se van colocando los triángulos, con el último doblez hacia abajo, en la bandeja engrasada con mantequilla.
7. Se repite la operación con las 2 hojas de pasta restante haciendo otra vez los triángulos para poner en la bandeja hasta completar con el resto de la pasta.
8. Se cubren ligeramente los triángulos con mantequilla derretida, se mete la bandeja en el horno y se hornea por 35 a 40 minutos, hasta dorar bien. Se saca la bandeja del horno, con una espátula se despegan los triángulos y se ponen en otra bandeja a enfriar. Se sirven calientes o fríos.

NOTA:

Pueden conservarse sin hornear por 24 horas en la nevera y pueden también congelarse.

Strüdel de manzana

(6 a 8 porciones)

Relleno

• 2 manzanas • 2 cucharadas de jugo de limón • 1/2 taza de pasas • 1/2 taza de nueces picaditas • 3/4 taza de azúcar • 1/2 cucharadita de canela molida

Otros ingredientes para el strüdel:

• 1 cucharada de mantequilla para engrasar una bandeja • 1 paquete de pasta filo o pasta para strüdel, del cual se utilizarán 3 hojas • 1/2 taza de mantequila clarificada • 1/2 taza de pan seco, tostado, molido muy finamente y tamizado • azúcar pulverizado

Preparación del relleno:

Se pelan y se cortan las manzanas, descartando el corazón y las semillas, se pican finamente. Se mezclan con el jugo de limón, las pasas, las nueces, el azúcar y la canela. Se pone aparte.
Preparación del strüdel:
2. Se precalienta el horno a 350 grados y se enmantequilla una bandeja para hornear.
3. Es importante que la pasta filo haya estado, al menos, 3 horas fuera de la nevera, sin abrir la bolsa plástica en donde viene. Si está congelada, debe descongelarse previamente durante unas 8 horas en la nevera y luego dejarla en su bolsa, cerrada, por lo menos 3 horas a la temperatura ambiente.
4. Sobre una mesa se ponen aparte 2 servilletas apenas ligeramente húmedas. En una de las servilletas se extiende un grupo de 3 hojas juntas de pasta. Se cubre con una tercera servilleta cada vez que no se esté trabajando con ella. Sobre la otra servilleta se extienden una sobre la otra, una a una, esas 3 hojas de pasta y, cada vez, con una brocha plana se aplica a cada hoja una capa ligera de la mantequilla derretida y una capa del pan molido, procurando que la pasta no quede descubierta mientras no se trabaje con ella.
5. Se pone la mezcla de las manzanas o relleno sobre la pasta cerca del extremo más próximo a la persona, paralelo a la orilla inferior de la pasta, formando una capa de unos 10 a 15 centímetros de ancho por unos 5 centímetros de alto y, ayudándose con el paño, se enrolla como un brazo gitano, no muy apretado y un poco achatado, doblando al mismo tiempo las orillas laterales de la pasta sobre el relleno para que éste no se salga.
6. Con la brocha se cubre el rollo por encima con más mantequilla clarificada y se coloca sobre una bandeja grande previamente engrasada con mantequilla.
7. Se mete la bandeja en el horno y se hornea hasta que dore bien, unos 45 a 50 minutos.
8. Se saca la bandeja del horno. Con una espátula de metal se despega el strüdel y se pasa a otra bandeja. Se deja enfriar y se cubre con azúcar pulverizado.

Croissants

(8 croissants):

• 1 huevo batido con 2 cucharaditas de leche para hacer el glaseado • 1 receta pasta hojaldre según la receta anterior.

Preparación de los croissants:
1. Se bate el huevo con la leche para hacer el glaseado que se utilizará para untar los croissants antes de meterlos en el horno.
2. Se saca la masa de acuerdo a receta de la nevera, se pone sobre una mesa enharinada y, con un rodillo enharinado, se extiende la masa hasta tener un rectángulo de unos 35 x 35 centímetros. Con un cortapasta o con un cuchillo se corta en 4 cuadrados iguales y cada cuadrado a su vez en dos triángulos. Partiendo de la base o lado mayor, se enrolla cada triángulo hacia arriba de modo que la punta quede pisada por el rollo y se ponen sobre unas bandejas ligeramente enmantequilladas dándole forma de media luna hacia abajo. Las bandejas se dejan aparte en lugar abrigado sin corrientes, cubiertas con un paño hasta triplicar de volumen, alrededor de 2 horas.
3. Se precalienta el horno a 350 grados.
4. Con una brocha se pintan los croissants con el glaseado, se meten las bandejas en el horno y se hornean por unos 20 a 25 minutos o hasta estar bien dorados. Se sacan las bandejas del horno, se sacan los croissants con una espátula y se ponen a enfriar sobre una parrilla espátula y se ponen a enfriar sobre una parilla, para comerlos tibios o fríos. Si se van a guardar más de 24 horas, se ponen, después de enfriar completamente, en una bolsa plástica cerrada y se meten en

el congelador. Para calentarlos se sacan de la bolsa y se hornean, todavía congelados, por unos 5 minutos en horno precalentado a 400 grados.

Consejos

En Venezuela, para preparar pasta hojaldre, es mejor utilizar margarina corriente, no la batida que contiene mucha agua. No obstante, lo mejor es la mantequilla, pero la nuestra no tiene la calidad requerida y no se observa deseo en nuestros industriales por mejorarla· Miroslav Sabic. Pastelería Balcánica. Teléfono 284.1589

La pasta filo debe trabajarse a temperatura ambiente, sin corrientes de aire. Si ha estado congelada debe pasarse 8 horas antes a la nevera y de ésta al menos 3 horas a la temperatura ambiente, con objeto que las láminas puedan desdoblarse y trabjarse con facilidad

La langosta, comida de lujo

Una verdadera exquisitez que nos ofrece el mar y que puede complacer al paladar más exigente, pues basta cocinarla y aun sin más preparación constituir un plato delicioso, aun para el gourmet más crítico y severo.

Es un plato de lujo, no sólo por su calidad, sino por su precio, actualmente siete mil bolívares el kilo, precio que aumenta considerablemente de temporada en temporada, no sólo por la inflación, en nuestro caso, sino universalmente por su creciente escasez y por lo bien que se cotiza en los mercados internacionales que hacen mejor oferta a los pescadores en el lugar de origen, donde su existencia y su captura, ha disminuido muchísimo, debido a la pesca indiscriminada y sin control, lo que, quizás, hará que sea difícil si no imposible, la recuperación de su población a los niveles de producción siquiera de hace diez años, cuando su población ya estaba disminuida y cuando llegaban a Caracas unos 12.000 kilos por semana y hoy no debe pasar de unos 6.000 kilos. Hace diez años, además, su precio era veinte veces menor.

La langosta que era muy abundante en nuestra costa, hoy se encuentra sólo en Los Roques, Los Testigos y en pocos sitios más sin importancia por su escasa población.

Todavía peor el caso de la quigua y el botuto, otras delicadezas de nuestros mares, hoy vedada su pesca por la dramática disminución de su población.

Actualmente la temporada de pesca de la langosta dura unos cuatro meses, entre fines de noviembre hasta fines de abril, debiendo descontarse unas tres semanas entre diciembre y enero y en Semana Santa, cuando trabajan los pescadores.

Hasta hace algunos años era clásico decir que se "podía" comer en los meses con R, que correspondían a la temporada cuando su captura era permitida pues en esos meses su reproducción es muy baja. La langosta permite muchas y muy variadas preparaciones, frías o calientes: hervida, a la parrilla, al vapor, en ensalada y en vinagreta y en salpión, en sopas y cremas y en consomé, como la célebre bisque, en aspic, en mousses, en soufflés, en guisos, era muy célebre el guiso de langosta de Dorina en la Isla de Margarita, preparado con tomate y otros condimentos y al final le agregaba salsa mayonesa, también en croquetas, con salsas diversas, con crema, con tomate, con estragón y otros condimentos, con pasta, con arroz y en risotto, con caviar, con foje-gras, con otras carnes y mariscos, como la paella y la zarzuela u ópera de mariscos, etc. sin que en ningún caso disminuya o desmejore su exquisito y característico sabor, al contrario, siempre puede ser una exquisitez gastronómica.

Por eso he escogido en esta oportunidad varias recetas que a la vez que novedosas entre nosotros, son excelentes combinaciones con otros ingredientes económicos con los que comparte su sabor, dando por resultado platos deliciosos, atractivos y aromáticos, además rendidores para que su precio se haga más abordable, sin que se pierda nada de sus cualidades. Debe tenerse en cuenta que la carne, la parte comestible, es apenas un tercio de su peso viva, por lo que si se va a servir sola o solo con alguna salsa, se necesitarán de dos a dos y medio kilo de langosta viva para

porciones medianas de cuatro personas. Para las recetas que publicamos hoy sólo será necesario un kilo a kilo y medio para cuatro porciones abundantes, unos 80 a 100 gramos de carne de langosta por persona. De la langosta deben desecharse las agallas o tejido esponjoso que tiene debajo de los ojos y el estómago o saco blancuzco, ambos dentro de la cabeza y el intestino o tripa negra a lo largo de la parte superior del cuerpo.

La langosta debe comprarse viva, sin que le falten patas y sin deterioros. La razón es que después de muerta, sin cocinar, comienza a producir toxinas que aunque no ofrecen peligro hasta por doce horas conservada en la nevera, antes de cocinarla, si se compra muerta, no se sabe hace cuántas horas. Por eso al comprar la langosta, debe reaccionar moviendo la cola o las patas y, aun amarrada, al meterla en agua hirviendo, cuando la langosta muere en pocos segundos y se cree que con poco sufrimiento debido a su poca capacidad para sentir. La carne de langosta contiene pocas calorías, 88 por cada 100 gramos, con un contenido alto de proteínas, 16,2 gramos por 100 gramos, rica en minerales aunque más bien poco sodio y contenido medio de colesterol, 92 miligramos por cada 100 gramos.

La langosta del Caribe

La langosta que consumimos en Venezuela, la langosta del Caribe, Panilurus argus, es un crustáceo decadópodo caminador, aunque puede nadar hacia atrás mediante movimientos fuertes de la cola, posee antenas largas y está cubierta por una caparazón muy dura, con protuberancias espinosas, por lo que es denominada "spiny lobster" en inglés. Está formada por tres segmentos: la cabeza, que no contiene partes comestibles salvo el hígado o substancia verdosa (tomalley, en inglés) muy apreciado para intensificar el sabor de las salsas cuando se prepara la langosta; el cuerpo formado por segmentos que contiene toda la carne o parte comestible (apenas un tercio del peso de la langosta viva) y la cabeza, sin ningún uso culinario. En el caso de las hembras, a veces tienen adherido a la parte inferior del cuerpo el coral o hueva, también muy apreciado para intensificar el sabor de la salsa. La langosta del Caribe se encuentra desde Las Bahamas hasta el sur del Brasil, incluyendo Florida, el Golfo de México y el Mar Caribe. Mucho ha intrigado a los científicos por sus migraciones en forma de cadenas, pegadas unas a otras, que hacen en ciertas épocas del año en la Florida y Las Bahamas, lo que no se ha comprobado en nuestros mares. El descubrimiento de esa cadena permitió a los pescadores comerciales inescrupulosos incrementar notablemente su captura mediante la interrupción de la cadena. No sé si esa práctica ha sido totalmente descontinuada.

Langostas parecidas, con antenas, se encuentran el oeste del Mar Mediterráneo, especialmente en Cerdeña y Sicilia, llamada nostrana o mediterránea; la roja o de Portugal, en la costa de la Mancha y mediterránea y atlántica del Norte de Africa; la langosta verde o de Mauretania en la costa occidental de Africa y la obscura del Cabo en Sudáfrica. Llamada langouste en Francia y aragosta en Italia, es parienta lejana de la langosta con pinzas, (Homarus americanus), en vez de antenas, que caracterizan a las de los mares fríos del Norte de Europa y de Estados Unidos y Canadá, llamada astice en Italia, lobster en Norteamérica y hommard en Francia. Es curioso que el hommard es preferida en Francia y la aragosta (con antenas) en Italia. Hay diferentes criterios en cuanto a esas preferencias. Ambas son de carne muy blanca, muy fina, delicada y firme, que puede ser cortada en rebanadas. Quizás la del norte tenga un sabor más intenso y sea un poco más tierna, más jugosa y ligeramente más dulzona, pero en todo caso ambas son igualmente excelentes.

Langosta cómo matarla y hervirla

Hay dos procedimientos básicos para matar las langostas, que dependen del uso que se vaya a dar posteriormente a su carne.

1.- Cuando la carne deba ser utilizada a partir de la carne cruda, se mata la langosta clavándole un cuchillo entre los ojos. Posteriormente se le introduce el cuchillo en la unión del cuerpo con la

cabeza y, dándole vuelta alrededor, se separan las dos partes. Si se quiere en mitades para hacerla a la parrilla, se corta la cola en dos con un cuchillo fuerte y afilado. Si se quiere en trozos para hacer bisque de langosta, por ejemplo, se le elimina completamente el caparazón para utilizar sólo la carne. En todos los casos se le debe eliminar el intestino o tripita negra que tienen encima a lo largo de la cola y enjuagarla.
2.- Cuando se requiere iniciar la preparación a partir de carne hervida de langosta, primero se amarra firmemente. Se pone en una olla suficiente agua como para cubrirla. Se agregan a la olla además, si se quiere, cebolla, ajo porro, granos enteros de pimienta negra, célerí, sal y laurel. Se lleva a un hervor. Se introduce la langosta en la olla, se lleva nuevamente a un hervor y se cocina hasta que el caparazón se ponga rojo. El tiempo dependerá del tamaño de la langosta, en general bastarán de 15 a 25 minutos. Se saca la langosta de la olla, se deja enfriar y, para obtener la carne, se le elimina el caparazón y el intestino o tripita negra que tienen encima a lo largo de la colas y se enjuaga.
NOTA:
En el cuerpo muchas veces contienen una masa roja o coral, que se utiliza. También se utilizará el hígado o masa verdosa. El saco o tripa gruesa, que también tienen, se elimina. Si es preciso, puede utilizarse el caparazón del cuerpo o cabeza, después de enjuagarlo.
NOTA:
También para reemplazar el punto (1) puede utilizarse el procedimiento indicado en el punto (2), pero cocinar en agua hirviendo la langosta sólo 1 ó 2 minutos hasta que muera y continuar lo indicado en el punto (1).

Risotto con Langosta
(4 porciones)

• 1 langosta de 3/4 de kilo, cocida, o 250 gramos de carne de langosta, ya cocida, cortada en pedazos, más bien pequeños • 5 tazas de agua o de consomé de pescado • 20 o 25 hebras de azafrán • 2 cucharadas de mantequilla • 1 cucharada de aceite • 1 taza de cebolla, picadita • 2 dientes de ajo, machacados • 1/2 cucharadita de tomillo seco, molido o 2 ramitas, si es fresco • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1 cucharada de mantequilla o de aceite • 1 taza de arroz • 1/2 taza de vino blanco seco • 2 cucharadas más de mantequilla • 1/2 taza de queso parmesano rallado finamente (opcional)

Preparación:
1.- Se corta la carne de langosta en pedazos más bien pequeños.
2.- En una olla se pone al fuego el agua o el consomé. Se lleva a un hervor y se mantiene a fuego muy suave, casi a puntor de hervir pues se utilizará en esa forma. En una taza de ese consomé, se pone aparte el azafrán seco a remojar.
3.- En otra olla, donde se preparará el risotto, se ponen la mantequilla, el aceite, la cebolla, el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta y se cocinan hasta marchitar la cebolla, unos 3 ó 4 minutos. Se agrega la langosta y se cocina unos 3 minutos. Se saca la langosta del caldero con una cuchara perforada, escurriéndole bien la grasa y se pone aparte.
4.- Se agrega una cucharada de mantequilla o de aceite a la olla y se agrega el arroz y, revolviendo, se cocina hasta que el arroz esté brillante y cubierto por la grasa, 1 minuto.
5.- Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente, unos 2 minutos.
6.- Se agrega gradualmente el agua o el consomé caliente, 1/2 taza cada vez y se cocina, revolviendo constantemente hasta que se consuma completamente para agregar la siguiente. Se agrega la langosta después de agregadas y consumidas 6 porciones (3 tazas) del consomé. El

azafrán se agrega después de agregadas 7 a 8 porciones de agua o de consomé. Se comprueba el punto de sal y de pimienta y se cocina hasta que el arroz se sienta cocido, pero firme, unos 25 minutos después que se agrega el arroz a la olla. Se eliminan las ramitas de tomillo si se le ha utilizado fresco. Se apaga el fuego y se le revuelven las 2 cucharadas restantes de mantequilla y, si se quiere, el queso parmesano. Se sirve de inmediato.

Langosta con vegetales y mantequilla blanca

(4 porciones)

• 1 1/2 kilo de langosta o 1/2 kilo de carne de langosta hervida, cortada en pedazos • 16 tazas de agua • 4 cucharaditas de sal • La parte blanca de un ajo porro pequeño • 1 tallo de celeri • 1 cebolla pequeña • 1/2 hoja de laurel y 5 granos de pimienta negra, para cocinar la langosta • 200 gramos de calabacín • 200 gramos de zanahoria • 200 gramos de tirabeques o de vainitas; • 200 gramos de gajitos de brócoli • Agua y sal para cocinar los vegetales según se indica en la preparación, hielo

Preparación previa:
Se cocina la langosta amarrándola de modo que no pueda moverse. Se pone en una olla con suficiente agua que la cubra agregando la sal, el ajo porro, el celeri, la cebolla, el laurel y algunos granos de pimienta negra. Se cocina hasta que se ponga roja, unos 20 minutos por kilo. Se saca la langosta de la olla, se deja enfriar y se saca la carne con la ayuda de un cuchillo, introduciéndolo y cortando en las partes blandas, se separa la carne del caparazón y se corta por encima para poder eliminar la tripa negra o intestino que tiene a lo largo de su parte superior. Se corta la carne de la langosta en trozos de unos 2 a 3 centímetros por lado. Se pone aparte. Los calabacines se raspan con un cuchillo debajo del agua corriente, sin llegar a eliminarle completamente la piel. Se les eliminan las semillas y se cortan en bastoncitos de 5 x 1/2 x 1/2 centímetros. La zanahoria también se pela y se corta igual que los calabacines. A los tirabeques o a las vainitas se les eliminan las puntas y se cortan en pedazos. Los brócolis se dividen en gajitos pequeños. Los vegetales se cocinan separadamente, cada vez, en 2 tazas de agua hirviendo con 3 cucharaditas de sal. El calabacín y la zanahoria se cocinan 1 minuto cada uno, las vainitas 3 minutos, los brócolis 7 minutos, siempre contados a partir de que el agua hierva de nuevo. Al retirarlos del fuego se escurren y también por separado se ponen en agua con hielo por 2 ó 3 minutos. Se escurren y se ponen aparte: esto permite que los vegetales conserven su color. Deben quedar "al dente", es decir, cocidos pero firmes.

Salsa de mantequilla blanca:

• 1/4 taza de escalonia, picadita • 1/4 de taza de vinagre de vino • 1/4 de taza de consomé, preferiblemente de pescado o de pollo • 150 gramos de mantequilla sin sal.

Preparación
En una olla pequeña se ponen a reducir a fuego suave la escalonia, el vinagre y el consomé hasta que el líquido casi se seque y tener alrededor de 1 cucharada de líquido. Se pasa a un baño de María sobre la hornilla ya con el agua hirviendo. Se agrega por partes la mantequilla, que se ha cortado en trocitos pequeños y se ha mantenido en la nevera, 1/3 del total cada vez, batiendo constantemente con batidor de alambre, hasta formar una emulsión uniforme. Utilizando dos sartenes se ponen en cada uno, 2 cucharadas de mantequilla a calentar. En la primera se agrega la langosta y en la segunda los vegetales. Se cocinan al mismo tiempo por unos 5 minutos,

siempre revolviendo, evitando que se quemen. Se pasan los vegetales a la sartén con la langosta, se revuelven y se agrega la mantequilla blanca, se revuelve bien y se pasa a una bandeja para llevar de inmediato a la mesa.

Consejos

• Para matar la langosta se sumerge amarrada, en agua con sal hirviendo, una cucharadita de sal por litro de agua, al volver a hervir, contar 10 a 12 minutos para una langosta de medio kilo y agregar de 3 a 5 minutos para cada medio kilo extra

• El caparazón, que contiene caroteno, se volverá rojo fuerte y brillante al separarse, por el calor, de la proteína a la que originalmente está unido. Algunos toman este signo para saber cuándo está cocinada a punto. Creo mejor valerse del tiempo de cocción

• Después de cocinada y fría, se puede conservar en la nevera por uno o dos días. En congelador no más de un mes pues disminuye el peso y la calidad de su carne, por la evaporación del agua en la atmósfera seca del congelador

Maíz y carne molida en tiempo de crisis

En esta época de crisis y de inflación cuando el costo del abasto aumenta de semana en semana, uno de los alimentos nutritivamente importante por su aporte de proteínas, la carne, es consumida en menos ocasiones por su alto precio. Sin embargo la cocina criolla ofrece muchas posibilidades de utilizar carne molida, lo que permite consumir cortes baratos que siendo más accesibles a todos los bolsillos permiten la elaboración de platos extraordinarios, muy arraigados a nuestro paladar por lo que siempre los aceptamos gustosos. Es bueno indicar de paso, que quizás lo más importante para una buena alimentación, dejando de lado conocimientos especiales de nutrición o tecnicismos, es comer variado incluyendo los alimentos usuales en nuestra cocina sin excepción, en cantidades no excesivas y poniendo énfasis en vegetales y frutas.

En tres de nuestros platos más típicos: la polenta caraqueña, los bollos pelones y las empanadas, la carne molida está unida al maíz, uno de nuestros alimentos básicos. Parece ser un tema recurrente en nuestra cocina más genuina. Podríamos decir que son variaciones sobre un mismo tema, ese matrimonio afortunado de la carne y el maíz, pero que ante cada uno de esos platos estamos en presencia de maravillas gastronómicas de nuestra cocina, cada uno valioso por sí mismo y que al final nada tiene que ver uno con los otros, consecuencia de la versatilidad que la imaginación en la cocina puede, con ingredientes iguales, producir platos completamente diferentes. Los tres tienen básicamente la carne molida como base de un guiso prácticamente igual que sirve de relleno a una cubierta de masa de maíz preparada y dispuesta diferentemente en cada caso y diferenciados los platos, además, por métodos de cocción diferente, horneado, hervido y frito, caminos diferentes para el tratamiento de la misma idea.

Los tres forman parte de nuestra más típica y sencilla cocina pero con personalidad y carácter, en los cuales el guiso guarda una cierta relación con nuestro guiso más típico, el de la hallaca, en donde están presentes los cuatro sabores fundamentales: salado, dulce, ácido y picante, armoniosa y discretamente combinados, sin que ninguno predomine o arrope a los otros pero haciendo sentir su presencia, base de nuestro sabor nacional. En Caracas y la zona central, las recetas típicas para estos platos, utilizan carne de cochino molida para hacer el guiso, que puede ser reemplazado por carne de res, especialmente ternera y aun por pollo o pescado desmenuzados. Es bueno observar que ninguno de esos platos es obra de la casualidad, los respalda un arte culinario refinado. Se puede adivinar en ellos un meticuloso proceso de pruebas, mejoras, agregados, substituciones, para tener resultados elocuentes en cuanto al sabor, textura, apariencia, aroma, para hacerlos provocativos, apetitosos y nutritivos.

Bollos pelones con salsa de tomate

(6 porciones -12 bollos)

Guiso o relleno

• 1/4 taza de aceite • 1/2 taza de cebolla picadita • 1 a 2 dientes de ajo machacados • 1/2 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1/4 de taza de pimentón rojo rallado, sin venas y sin semillas • 200 gramos de cochino sin grasa, molido • la pulpa picadita de 5 aceitunas medianas • 1/2 cucharadita, unas 12 alcaparras pequeñas • 2 cucharadas de pasas • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 cucharadita de sal • 1/2 cucharada de salsa inglesa Worcestérshire • 1 cucharada de salsa de tomate Ketchup • 1 cucharada de vino dulce tipo Moscatel • 1/4 de taza de consomé de carne.

Masa

• 1/2 kilo de masa • 1 cucharada de salsa producida en la preparación del guiso o relleno • 1 cucharadita de mantequilla • 2 amarillos de huevo • 1 cucharadita de sal

Salsa de tomate

• 1 taza de cebolla picadita • 2 dientes de ajo machacados • 2 tazas de tomate picadito • 1/4 de taza de pimentón picadito • 1/4 taza de aceite para freír • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 2 cucharaditas de sal.

Bollos

• 6 tazas de consomé de carne • 1 cucharadita de sal • 1/2 taza de aceite para freír.

Preparación del guiso o relleno

1. En un caldero se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y el ajo y se cocinan hasta marchitar, unos 4 a 5 minutos. Se agregan el tomate y el pimentón. Se lleva a un hervor y se cocina hasta secar un poco, unos 6 a 7 minutos.

2. Se agrega el cochino, se revuelve y se cocina unos 4 a 5 minutos.

3. Se agregan las aceitunas, las alcaparras, las pasas, la pimienta, la sal, la salsa inglesa, la salsa de tomate, el vino y el consomé. Se revuelve bien. Se lleva a un hervor. Se tapa. Se pone a fuego suave y se cocina por 8 a 10 minutos hasta secar un poco pero todavía con un poquito de líquido. Se le quitan 1 ó 2 cucharadas de ese líquido que se usará en la preparación de los bollos y se pone el guiso aparte a enfriar un poco.

Masa

4. En una bandeja grande, preferiblemente esmaltada, se amasa muy bien la masa con los demás ingredientes: la salsa que se apartó del guiso, la mantequilla, los amarillos de huevo y la sal. Se divide la masa en bolitas algo más grandes que un huevo de gallina y se dejan aparte para rellenar posteriormente.

Salsa

5. Se trituran conjuntamente con la cebolla, los ajos machacados, el tomate y el pimentón.

6. En un caldero se pone el aceite a calentar. Se agrega la mezcla triturada. Se agregan la pimienta y la sal. Se lleva a un hervor y se cocina unos 5 minutos hasta espesar ligeramente. Se pone aparte.

Bollos

7. A cada bolita de masa de le hace un hueco con el pulgar, procurando que conserven forma esférica y que las paredes queden delgadas, de 1/2 a 1 centímetro de espesor. Se rellena cada bollo con 1 ó 2 cucharadas del guiso y se tapa el hueco uniendo la masa con los dedos y manteniéndose la forma más o menos esférica.

8. En una olla más bien ancha para que los bollos quepan en una capa, se ponen el consomé y la sal. Se lleva a un hervor. Se agregan los bollos. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan por

15 minutos a fuego fuerte destapado. Se sacan con una cuchara perforada y se ponen aparte a enfriar.
9. En una sartén se pone la 1/2 taza de aceite a calentar, se van agregando los bollos uno a uno y se fríen hasta que comiencen a dorar, unos 8 minutos. Se sacan de la sartén y se ponen sobre papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.
10. En una olla ancha para que los bollos quepan en una sola capa se pone la salsa de tomate. Se lleva a un hervor. Se agregan los bollos y se cocinan a fuego mediano por 15 minutos, hasta que la salsa espese un poco, pero no demasiado.

Polenta de masa

(12 a 14 porciones)

• 2 cucharadas de mantequilla para engrasar el molde • 1 kilo de masa de maíz • 12 cucharadas de mantequilla, 1 lata de 175 gramos • 2 cucharaditas de sal • 5 huevos enteros y 2 amarillos de huevo • 1 taza más 2 cucharadas de azúcar • 1 taza de leche • 1 taza más 2 cucharadas de queso blanco duro, tipo llanero, rallado • 1 cucharadita de polvo de hornear • 1/8 de cucharadita de bircabonato de sodio • el relleno o guiso preparado según se indica anteriormente

Preparación
1. Se precalienta el horno a 375 grados
2. Con una de las cucharadas de mantequilla se engrasa un molde refractario para hornear de 25 centímetros de diámetros por 10 centímetros de alto. Se cubre el fondo y las paredes con papel encerado y se engrasa nuevamente con la otra cucharada de mantequilla.
3. En el recipiente de una batidora eléctrica con la pieza para amasar, se pone la masa, la mantequilla y la sal y se baten por unos 3 a 4 minutos.
4. Se agregan los huevos y los amarillos, uno a uno, y se continúa batiendo por unos 5 minutos.
5. Se agrega el azúcar y se bate por unos 5 minutos más.
6. Se agregan alternadamente, a baja velocidad, la leche y el queso. Se mezcla bien. Se aumenta la velocidad y se bate unos 3 a 4 minutos, raspando las paredes del recipiente de vez en cuando con una espátula para mezclar bien.
7. Se pasa la mezcla a través de un colador de alambre no demasiado fino para eliminar cualquier grumo, presionando con cuchara de madera o espátula contra las paredes del colador.
8. Se agregan a la mezcla el polvo de hornear y el bicarbonato. Se revuelve bien.
9. Con una cuchara se pasa al molde la mitad de la mezcla, cubriendo el fondo y un poco más alto junto a las paredes. Luego con una cucharada se rellena con el guiso, sin llegar a las paredes del molde. Se cubre luego con el resto de la mezcla de masa. Se alisa por encima.
10. Se mete el molde en el horno por 1 hora, se baja la temperatura del horno a 350 grados y se hornea por 30 minutos más hasta estar bien dorada por encima y que al introducirle una aguja, esta salga seca.
11. Se saca el molde del horno y se pone sobre una rejilla de alambre. Cuando se vaya a servir se voltea la polenta sobre una bandeja. Se le quita el papel y se sirve caliente. Se puede conservar en la nevera hasta por 2 días. En ese caso se deja en el molde y cuando se vaya a servir, se saca de la nevera, se tiene fuera por 1 hora y se mete en el horno precalentado a 300 grados, por 30 minutos.

Empanadas

(12 empanadas)

Masa dulce

• 600 gramos de masa de maíz • 1/2 taza, 75 gramos, de papelón rallado o 3 cucharadas de melado de papelón • 2 cucharadas de queso blanco rudo, tipo llanero, rallado finamente • 1 a 1 1/2 cucharadita de sal • agua para amasar la masa 1 a 2 cucharadas.

Masa salada

• 600 gramos de masa de maíz • 1 1/2 a 2 cucharadas de aceite coloreado con onoto, según receta • 2 a 2 1/2cucharaditas de sal • agua para amasar la masa, 2 a 3 cucharadas.

Preparación de la masa

1. Se pone la masa en una bandeja, llana y grande para permitir trabajarla con facilidad y se amasa bien, agregándole, según el caso, el papelón o el melado, el queso y la sal, si se trata de una masa dulce y el aceite coloreado con onoto y la sal si se trata de masa salada. En ambos casos se agregará el agua necesaria con cuidado, humedeciéndose las manos, para amasar, sin que la masa quede muy blanda, sino suave y compacta y que no se pegue de las manos ni de la superficie donde se amasa. Se amasa unos 5 minutos. Si no se van a hacer las empanadas de inmediato, se hace una bola, se envuelve con un paño húmedo y se pone aparte, debiendo amasarse nuevamente cuando se van a hacer. Se puede también hacer las empanadas, ponerlas en una bandeja y cubrirlas con un paño húmedo hasta que se vayan a freír.

Preparación de las empanadas

2. Sobre una superficie plana, o sobre el fondo de un plato llano puesto al revés, se extiende una tela húmeda y encima una bolita de masa de unos 4 a 5 centímetros de diámetro, que se aplasta con los dedos hasta tener un círculo muy delgado de unos 12 centímetros de diámetro.
3. Con una cuchara se ponen encima y en el centro 1 a 2 cucharadas del relleno que se vaya a usar y conjuntamente se doblan la tela y la masa sobre sí mismas, por la mitad, cubriendo el relleno, y haciendo coincidir los bordes de la masa para formar un semicírculo o empanada. Se presionan suavemente los bordes para cerrarlos. Se aparta la tela y se terminan de cerrar los bordes con los dedos o con un tenedor. Se debe enjuagar y exprimir la tela antes de hacer cada emapanada. Pueden formarse también las empanadas poniendo sobre una mesa cada bolita de masa entre dos pedazos de plástico y apretándola con una tabla pequeña de cocina para hacer un círculo, se quita el plástico de arriba y se procede como se indicó anteriormente. Se ponen aparte en una bandeja cubierta con un paño húmedo hasta que se vayan a freír.
4. Para freírlas se pone a calentar en un caldero suficiente aceite, donde las empanadas pueden flotar. Cuando el aceite está caliente pero no demasiado para que se puedan cocinar uniformemente, se van agregando una a una las empanadas y se fríen dándoles vueltas por 3 a 5 minutos en total o hasta dorar. Se sacan del aceite con una cuchara perforada y se ponen en un colador forrado con papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.

Relleno de cochino

• gramos de cochino sin grasa • 1/4 de taza de aceite • 3/4 de taza de cebolla picadita • 2 dientes de ajo machacados • 1 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1/4 de pimentón rojo picadito, sin semillas • 1 cucharada de ají dulce picadito • 1 ají dulce • la pulpa picadita de 6 aceitunas medianas • 1/2 cucharadita de alcaparras pequeñas picaditas, unas 10 • 2 cucharadas de pasas • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 1/2 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de salsa inglesa Worcestérshire • 1 cucharada de salsa de tomate Ketchup • 2 cucharadas de vino dulce Moscatel o similar • 1 cucharada de azúcar • 1/2 cucharada de encurtidos en mostaza picaditos.

Preparación
1. Se limpia y se muele gruesa la carne. Se pone aparte
2. En un caldero pequeño se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y el ajo, se fríen hasta marchitar, unos 4 a 5 minutos. Se agregan el tomate, el pimentón y el ají dulce tritutados conjuntamente. Se agregan la carne molida y los demás ingredientes. Se cocina a fuego fuerte por 20 a 25 minutos. Se pone a fuego suave, se tapa y se cocina hasta secar un poco, unos 20 minutos. Se deja enfriar antes de rellenar las empanadas.
Recomendaciones
• En Venezuela la harina de maíz tradicional (no precocida), más frecuentemente amarilla que blanca, es denominada funche, lo mismo que la polenta italiana y diferente al gofio que utilizan los isleños.
• En las recetas de hoy es tradicional utilizar carne de cochino, pero puede usarse otro tipo de carne, como: pescado, pollo, res. En caso de ser de res, preferiblemente, escoger carne de ternera, falda o pulpa.

El menú

La palabra "menú" se originó en 1718 en Francia. Hoy día se denomina "l' ardoise". Esta es colocada en la puerta de los bistrots o en una pizarra, ubicada en el salón del restaurante, donde se indican los platos disponibles. Palabra de origen francés, ya aceptada en castellano que abarca la enumeración de los platos que componen una comida. Por extensión el papel o cartón donde se enumeran los platos y bebidas propuestas para una comida. En el caso de un restaurante, el "menú" o "carta" sería la lista de los platos y bebidas que se pueden elegir en el lugar. La palabra "menú" se originó en 1718 en Francia, aun cuando ya existía la costumbre de indicar en la puerta del restaurante, la lista de platos que podían ser ordenados ese día. Comúnmente, en los pequeños restaurantes o bistrots en Francia se denomina hoy día "l' ardoise" o la pizarra donde se indican los platos disponibles, en un lugar visible en la sala. Antes de originarse el menú, en las comidas de gran ceremonia existía una "lista de platos" que recibía el nombre de "Ecriteau" sólo para las personas de servicio de cocina y del comedor, con el fin de que se orientaran en cuanto al orden de servicio, pues era tal la cantidad de platos que se servían en una gran comida, que era difícil seguirlos ordenadamente, en vista de que cada "servicio" era en general de cinco platos más los postres. Estos se servían en bandejas y en orden, sobre la mesa de los comensales o en otra cercana, y se retiraban una vez que los mismos terminaban cada servicio, aunque apenas los probaran.
A principios del siglo XIX los restaurantes situados cerca del Palais-Royal, en París, comenzaron a adoptar la costumbre de llevar a la mesa de sus comensales una copia de la lista de platos que ofrecían en la puerta del establecimiento, originándose así la costumbre vigente hasta hoy del menú donde cada comensal escoge y ordena los platos que desea. La cantidad de platos en una comida y la manera de comer ha sufrido cambios notables. Entre lo que se presentaba y se servía en tiempos de Luis XIV (alrededor de 1655) a lo que se ofrece hoy, hay grandes diferencias, no sólo en la cantidad de platos que se ofrecían en las grandes ceremonias sino en la constitución de cada uno. En ese tiempo no se presentaban vegetales ni hojas; en cambio, las comidas eran sobrecargadas de carnes, cacerías y grasas. Se tiene hoy conciencia de la relación de la comida con la salud. Recordemos de paso, también, que Moctezuma ofreció un banquete a Hernán Cortés en el cual se sirvieron unos 400 platos diferentes.
La confección del menú es una de las pruebas más difíciles que tiene que pasar un restaurante y que permite un primer juicio sobre él. Se supone que debe incluir lo mejor que puede ofrecer, equilibrando los ingredientes disponibles, las especialidades que le darán fama y harán que el comensal no lo olvide, introduciendo cambios de vez en cuando y con originalidad, ofreciendo las

posibilidades de complacer al que cuida su silueta y al que come copiosamente. Asimismo, se supone que el cocinero y su tropa conocen el menú a la perfección y el personal de la sala está completamente enterado de la mejor forma de servirlo.
En Francia, especialmente, y también en Italia, donde la comida y el acto de comer se respetan con reverencia, se conservan registros de lo que hoy llamaríamos menú, pero que no eran otra cosa que los platos servidos en grandes ceremonias, desde el siglo XVI en adelante. Se puede observar que de siglo en siglo, con el tiempo el "menú" se ha venido reduciendo, aun para las grandes ocasiones. Lo que sin embargo no ha disminuido es su importancia y, de hecho, grandes artistas los han ilustrado y diseñado a través del tiempo: Picasso, Toulouse-Lautrec, Chagall y Manet.

El menú en los restaurantes

Algo que en nuestros restaurantes no se ha comprendido es que el menú es como la tesis de grado: cada plato debe ser ejecutado a la perfección y cada miembro del personal debe conocerlo perfectamente. Un cambio o adición en el menú debe ser ejecutado, probado y perfeccionado en la cocina, aun durante años, para lograr esa perfección. Ya casi es una costumbre que se presente el menú y que cuando se está conversando con los amigos, llegue el jefe de la sala, interrumpa y recite otro, casi tan largo como el escrito y que varía a diario. Así no se puede lograr la perfección, ni siquiera una calidad aceptable. Cada persona debe salir del restaurante con el deseo de volver algún día a repetir el recuerdo imborrable de algo que comió, lo que debe ser el deseo y la finalidad del personal de un buen restaurante.

Criterios para la elaboración de un menú

Se puede decir que hay dos criterios o directrices para la elaboración, en general, de un menú. Para algunos el criterio a seguir en su composición debe ser similar al que se sigue para una pieza musical, una apertura liviana pero estimulante, para prepararnos a elaborar platos más importantes que van a seguir, hasta llegar al momento en que ante el comensal se desplegará el plato más importante de la comida, la pieza central o de resistencia, alrededor de la cual todo debe ser organizado. De allí en adelante todo se desarrolla con el final a la vista, probablemente ya satisfecho el apetito, mediante un cambio radical de gustos y textual: ensaladas, quesos y postre y así llegar al final. Otros siguen un criterio completamente diferente, partiendo de la base de que cada plato, por si mismo, debe tener el máximo interés, sin importar su posición a través de la comida. Es decir, que cada uno de ellos debe dejar un recuerdo perdurable, sin tener en cuenta su asociación con la expectativa de lo que viene o con el recuerdo de lo que pasó. Para éstos, la comida es algo tan concreto que está más allá de la combinación de expectativas o de recuerdos. Cada plato nos debe dejar recuerdos perdurables por sí mismo que, por cierto, es la esencia del éxito de un restaurante, el deseo de volver para repetir ese plato que nos dejó un recuerdo imborrable.
Sin que crea que en Venezuela hemos desarrollado un sentido claro de lo que debe ser un menú, me inclino a pensar que, en general, seguimos la segunda tendencia. Como podemos observar en alguna cena opulenta, más bien banquete como el de Navidad, se sirven al mismo tiempo hallaca, pernil de cochino horneado, jamón horneado, y aun pavo con salsa.Todos estos ingredientes, excepto la hallaca, permiten compartir espacios en el plato y ser servidos al mismo tiempo. Aparte de esas consideraciones, más bien teóricas, algo es cierto y los que hemos vivido más de medio siglo hemos podido comprobar. El menú, o la composición de una comida del venezolano ha cambiado radicalmente a partir de los años cincuenta.En ese entonces el almuerzo, aun de una familia de pocos recursos, estaba compuesta de una sopa, a veces de un primer plato que podía ser un pudín o gratén y que no siempre era servido aparte e, inmancablemente, un plato principal y algún acompañamiento que variaba de día a día, pero que nunca faltaba y eran de rigor,

además, plátano, caraotas negras fritas y arroz blanco, eventualmente alguna ensalada y además, para terminar, frutas y postres.
Alrededor de 1940 el restaurante Mantecón, el hotel Guimerá y el restaurante Petit Pelayo, todos en Caracas, en locales muy confortables y hasta lujosos, ofrecían un almuerzo compuesto de: sopa, un plato principal de carne o pollo o pescado, un acompañamiento y ensalada, postre, café y pan, por Bs. 4,50, es decir, $1,35 de la época. Es fácil ver cuánto ha cambiado el acto de comer cuando en muchos casos, aun en familias pudientes, el almuerzo se reduce a veces a un plato, una ensalada y una fruta o un postre, sin contar además que muchos venezolanos, no me refiero a posibilidades económicas sino debido a otras causas, no sólo se desayunan mal: un jugo de frutas y un café con leche, muchas veces de pie, sino que apenas almuerzan, casi siempre en el escritorio o mesa, en el sitio de trabajo, lo que compran antes de comer, o lo que han llevado de su casa, para comer frío, ya que muchas veces ni siquiera cuenta con el auxilio de un hornomicro ondas para calentar.

Seis sabores de China
Día: Sábado 10 de agosto de 1996
Lugar: Restaurant Chez Wong
Chef: Yuman Ley Wong
Menú
• Trío de mariscos al Estilo de Szechuan Langostinos, vieiras y calamares salteados con salsa picante
• Mero al Vapor Estilo Lago del Oeste de Hangchow Mero entero al vapor con salsa agridulce
• Vegetales Delicias de Jade Estilo Shanghai Vegetales verdes con salsa blanca
• Arroz Frito al Estilo Fukien
• Lechón Asado Estilo Guangzhou Lechoncito entero asado al estilo cantonés, servido en lonjas con salsa de soya y ciruelas
• Ganso Laqueado Estilo Pekíng Rebanadas de carne y piel de ganso asado, servidas con crepes, cebollines y salsa Hoisin
Postres
• Sorbete de Lichee
Bebidas
• Champagne Mumm Brut
• Chassagne-Montrachet 1991 Louis Jadot
• Jerez Fino La Ina Domecq

A base de ganso
Día: 25 de noviembre de 1987
Lugar: Izcaragua Country Club
Chef: Pierre Blanchard
Menú
• Svartsoppa. Sopa negra de sangre de ganso
• Timbalitos rellenos con menudos de ganso al Muscadet
• Foie-gras fresco de ganso, Pierre Blanchard
• Cassoulet
• Quesos de cabra Carlos H. Pérez y Pierre Blanchard
Postres
• Sorbete de parchita maracuyá con Champaña
• Café

Bebidas
• Champagne Taittinger. Brut
• Muscadet de Sevre et Maine. Aubert Frères. 1985
• Chateau Magnol. Haut-Medoc. Barton & Guestier. 1984
• Chateau Ponte-Canet. Pauillac. Cruse & Fils Frères. 1983
• Champagne Blanc de Blancs. Dom Ruinart. Brut. 1976

Todo mar
Día: 6 de agosto de 1985
Lugar: Hotel Caracas Hilton Internacional
Chef: Frank Muller
Menú
• Graved Filete de Mero con Berros Salsa de mostaza dulce
• Sopa de mejillones de Carúpano al coco y azafrán
• Filete de parguito sobre Coulis de Espinaca Sabayon de Parchita
• Papa a la remolacha
Postres
• Flan de cambur con salsa de Mocca y Ron
• Café venezolano
Bebidas
• Champagne Brut Henriot
• Aguavit
• Chateau de Selle. Cotes de Provence 1983. Domaines Ott
• Bourgogne Chardonnay 1983. Henri Laroche Niersteiner Gutes Domtal 1981. Deinhard

Academico
Día: 3 de noviembre de 1984
Lugar: Restaurant Le Groupe
Chef: Pierre Blanchard
Menú
• Reinas del Mar al Natural
• Ensalada tibia de hongos Champagne Florens-Louis 1975. Piper Heidsieck
• Vieiras en mantequilla blanca Ponilly Pumé Chateau de Tracy 1981
• Confit de conejo Salsa Rouennnaise
• Papas Suflé Chassagne Montrachet 1980. Joseph Drouchin
• Sorbete de Moras
• Confit de Pato con compotas de cebollas al vino Raussan-Seglá 1979
Postres
• Mousse de café con salsa de caramelo y ron
• Ron Gran Reserva Selecto

Bocaditos
• En Venezuela se ha hecho costumbre en las comidas, incluso en familias pudientes, reducir el menú a un plato fuerte con sus acompañantes, además de las frutas o el postre y el café
• En términos generales, el orden de servicio de los componentes principales de un menú es el siguiente: en primer lugar, el "antipasto" u "hors d'oeuvres", seguido por las sopas y los potajes. Después, el turno es para los pescados o los frutos del mar, a los que siguen las carnes blancas,

las rojas, las ensaladas, los quesos, los postres y el café o cualquier infusión. Esto no significa que deben servirse todos los componentes mencionados

Servicio de la mesa

En la página dedicada al banquete, me referí a algunas maneras de servirlo. Vale la pena, como curiosidad, extenderse en ese aspecto. En gastronomía y en restauración al término servicio se le da varios significados. En su origen se refería al conjunto de platos que componía cada parte de un banquete o de una comida, que por tradición eran al menos tres cada vez. Posteriormente se refirió también al ceremonial o a la manera de presentar los platos al comensal, y al mismo tiempo la organización de las funciones que permiten al comensal en un restaurante, o aun domésticamente, disfrutar del modo más correcto y racional los alimentos preparados en la cocina. También llamamos servicio el conjunto de objetos que sirven para consumir un determinado tipo de alimento, por ejemplo: Servicio de café, refiriéndose al conjunto de piezas utilizadas para servir y tomar el café. Asimismo se dice, servicio de pescado, de espárragos, de caracoles, etc.
En cuanto al ceremonial utilizado para presentar los alimentos al comensal, ha variado mucho a través del tiempo. Antiguamente se ponían todos los alimentos o los que constituían cada servicio, de una vez sobre la mesa. Hasta el siglo XV se cubría la mesa, ya con platos, cubiertos y alimentos, con una gran servilleta o mantel para indicar a los invitados que se habían tomado precauciones higiénicas. Es el origen de la expresión francesa: "Servir o couvert" o servir cubierto, asimismo "mettre le couvert" poner el cubierto, refiriéndose a poner la mesa. También, durante el reinado de Luis XIV de las expresiones "a grand couvert", "a petit couvert" y "a tres petit couvert" para referirse a la comida que el rey hacía solo frente a sus cortesanos, a su familia sin ceremonia e íntimamente con sus familiares, respectivamente. Hoy día con la expresión "cubierto" se designa además de las piezas que se utilizan para comer, el número de comensales o de puestos a la mesa. En la terminología de restaurante, indica además, en muchos casos, una suma fija que cada cliente paga independientemente de su consumo, como una especie de amortización de los objetos que utiliza durante la comida. El término cubierto indica también el número de personas que el restaurant puede atender al mismo tiempo o por turno. En Francia al hacer una reservación al restaurant, se utiliza preferiblemente la expresión "couvert", cubierto, para indican a cada persona y especificar su número.
A partir de Luis XIV se originó el servicio a la francesa, el cual se dividía en tres tiempos o partes, cada una conteniendo al menos tres platos. La primera comprendía los platos calientes, desde la sopa, varias a la vez, hasta los asados; la segunda, los diferentes asados a la vez, de aves, carnes, pescados, platos fríos, verduras; la tercera comprendía la pastelería, helados, bombones, frutas. La primera parte estaba ya servida al llegar los comensales, con profusión de adornos, candelabros y piezas para mantener caliente la comida. A pesar de eso la comida se enfriaba y todo se desarrollaba con desorden, dando origen a reglas detalladas, que regulaban aun la duración de cada servicio. Este sistema se utilizó hasta la segunda mitad del siglo XIX, cuando se impuso en Francia y en toda Europa, el servicio a la rusa, menos aparatoso y más racional, introducido en Francia por el príncipe ruso Alexandr Borisovich Kourakine, embajador del Zar en París ante el gobierno francés durante el Segundo Imperio.
El servicio a la rusa fue adoptado rápidamente por la alta sociedad y luego se generalizó en la burguesía y en los restoranes y es el que generalmente se utiliza hoy. Su objetivo principal era mejorar la calidad gastronómica, que cada comensal pudiera comer caliente y con todo su sabor, cualquiera que fuera su número, reduciendo el tiempo necesario para la comida y eliminando al mismo tiempo todo el aparataje con que inútilmente se adornaba la mesa, dejando sólo las flores, frutas u otra pequeña decoración, poniendo más énfasis en la calidad de la comida. Se establecieron de paso algunas normas que se cumplen todavía en las comidas. Las damas son

servidas, primero, a partir de la derecha del dueño de la casa. La comida se presenta por la izquierda. El vino se presenta y se sirve por la derecha, siempre primero una pequeña porción al dueño de la casa para probar el estado en que se encuentra y ver si un pedazo de corcho se ha desprendido al destaparlo. Se saca el plato por la derecha y se presenta por la izquierda. Sin ceremonia, domésticamente, el dueño de casa corta a veces la carne o sirve algún alimento en cada plato y pasa en ronda los platos servidos al resto de los comensales, comenzando por su derecha.

El servicio a la rusa ha dado origen a variantes que se utilizan hoy día en restorantes, especialmente. En el servicio simplificado, el plato se lleva ya servido al comensal o se pone el plato sobre la mesa para que cada uno pueda servirse, la primera versión ha sido bautizada "plateado" por nuestras agencias de festejos; en el servicio a la francesa propiamente, se da a cada uno la posibilidad de servirse de la bandeja que es presentada por la izquierda; en el servicio a la inglesa el camarero sirve al comensal en su plato; en el servicio con "queridón", que así se llama en francés una pequeña mesa con tope circular de mármol y un solo eje soportado por varios pies, probablemente porque se originó sirviéndose de mesitas de ese tipo, se presenta la preparación a los comensales y se corta y se sirve en cada plato en una mesa al lado, llevando el plato servido a cada comensal; en un buffet, todas las preparaciones, platos, cubiertos, servilletas, etcétera, son puestos sobre una gran mesa y allí los comensales son servidos o se sirven ellos mismos. Es el sistema utilizado para el brunch (desayuno tardío o desayuno o almuerzo de los norteamericanos), en el cual se sirven al mismo tiempo, en buffet, preparaciones frías y calientes típicas americanas para desayunos y almuerzos. También la tradición sueca que allí llaman smorgasbord, en el cual se presentan sobre grandes mesas una abundante y variada cantidad de platos fríos y calientes que constituyen una comida completa.

El smorgasbord significa literalmente "mesa de pan con mantequilla", nombre coloquial originado cuando algún invitado debía permanecer en la casa que visitaba, por una gran nevada y los dueños de la casa sin preparación previa, ponían todo lo que tenían sobre la mesa. En su forma actual data de fines del siglo XIX. No se trata de hacerse un sandwich, es una comida muy abundante y sustanciosa. En el smorgasbord, cada persona se sirve varias veces, en platos diferentes, de acuerdo a su apetito, sin mezclar, según un orden tradicional. En Suecia se comienza invariablemente con arenques en muchísimas formas diferentes, se continúa con los pescados fríos, seguido por ensalada. La tercera parte es a base de jamón, charcutería y carnes frías, se sigue con los platos calientes a base de pescado, aves o carnes, no faltando nunca las albóndigas de carne suecas, swedish meat balls. En la mesa se presentan varias clases de pan y de quesos suaves y fuertes que algunos comen al principio, otros al final, terminando todo con frutas y postres. Los otros países escandinavos han adoptado el smorgasbord, bajo otros nombres, pero nunca tan completos y abundantes como el sueco. Los daneses lo hacen a base de sandwiches abiertos con algún alimento sobre una tajada de pan, sin cubrir, de los cuales tienen una variedad interminable.

Una especialidad de algunos restaurantes en Italia, que vale la pena citar, es la mesa de antipastos, (entremeses u hors-d'uoevres), fríos y calientes, de los cuales tienen un extenso repertorio y con cuya vista el cliente puede disfrutar apenas entra al restaurante para "comer con los ojos" y cuyo objeto es aplacar el apetito sin llenarse y continuar con el resto de la comida. Su tradición viene de los banqueros romanos que lo llamaban "gustus" o "gustatio" acompañado de "mulsum", bebida a base de vino y miel, que tenía el objeto de aplacar el apetito. Similares en la manera de servirlos son los entremeses en los restorantes españoles, los cuales incluyen siempre jamón, embutidos, tortillas, empanadas, mariscos, etcétera; los zakouski rusos, servicio que se ofrece en salas adyacentes al comedor, en forma de buffet, del cual se sirven los comensales, siempre acompañados de vodka helada y en los cuales están siempre presentes el caviar, los

pirojiki, etc.; en el mismo estilo de servicio están los mezzés del Medio Oriente, frecuentes en Turquía, Grecia, Egipto, Líbano, acompañados de anises locales (ouzo, saki) que incluyen siempre enrollados de hojas de parra rellenos, dolmalles, milhojas de queso, bureck, taramasalata, purés de semillas de ajonjolí y de garbanzos, tahina y houmis respectivamente, aceitunas, pita, etcétera.

Crema de hinojo

(4 porciones)

• 1 hinojo, unos 250 a 300 gramos • 250 gramos de papas, 1 papa grande • 3 cucharadas de mantequilla • 1 taza de cebolla, picadita • 2 cucharadas de escalonia, picadita • 1 1/2 cucharaditas de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, molida • 1 cucharadita de harina o de maicena • 4 1/2 tazas de consomé de carne o de pollo • 1/2 taza de crema gruesa, para batir

Preparación
1.- Se lava el hinojo, se escurre. Se cortan en pedazos pequeños los tallos y la parte carnosa. Las hojas menuditas se dejan aparte.
2- Se pela la papa. Se corta en pedazos pequeños. Se lava y se deja aparte.
3.- En una olla se pone la mantequilla a derretir. Se agregan la cebolla y la escalonia. Se cocinan hasta marchitar, unos 3 a 4 minutos. Se agregan los tallos y la parte carnosa del hinojo. Se agregan la papa, la sal, la pimienta y la harina. Se revuelve y se cocina todo por unos 5 minutos, hasta marchitar.
4.- Se agrega el consomé. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte, tapado, hasta ablandar la papa y el hinojo, unos 15 minutos.
5- Se agregan las hojas menuditas del hinojo que se tienen aparte. Se revuelve y se retira del fuego.
6- Se pasa el contenido de la olla al vaso de una trituradora y se tritura finamente.
7.- Se vuelve el líquido a una olla limpia, colándolo a través de un colador fino de alambre. Se lleva a un hervor. Se le revuelve la crema con un batidor de alambre. Se pone a fuego suave y se cocina 1 minuto. Se sirve inmediatamente.

Ensalada de berro, tomate y aguacate

(4 porciones)

• 100 gramos de hojas de berro, unas 4 tazas sin apretar • 1 cebolla pequeña, pelada, cortada verticalmente en dos y luego transversalmente en tajadas delgadas • 3 tomates tipo italiano, "perita", unos 250 gramos, cortados en tajaditas, con la piel, pero sin semillas
• 1 pepino pequeño, pelado, sin semillas y en trocitos, alrededor de 1 taza • 1 taza, sin apretar, de hojas de cilantro • 1/4 taza de aceite • 2 cucharadas de vinagre • 1 cucharada de agua • 1 cucharadita de sal • 1 cucharadita de azúcar • 1/16 de cucharadita de pimienta, molida • 1/2 cucharadita de mostaza • La pulpa picadita de 1 aguacate de 1/2 kilo, unas 2 1/2 taza

Preparación
1.- Se le eliminan los tallos al berro. Se lavan las hojas muy bien. Se escurren. Se lavan y se cortan la cebolla y los tomates. Se pela, se le eliminan las semillas y se corta en trocitos el pepino. Se lava el cilantro, se escogen las hojas y todo se pasa a un envase.

2.- En un frasco se ponen los ingredientes para la vinagreta: el aceite, el vinagre, el agua, la sal, el azúcar, la pimienta y la mostaza. Se bate para emulsionarla bien, se agrega al envase con los vegetales y se revuelve.
3.- Por último se pela y se corta en pedacitos el aguacate, se agrega de inmediato al envase y todo se revuelve bien para servir de inmediato.

Pollo con estragón y crema
(4 porciones)

• 1 pollo de 1 1/2 kilo cortado en presas • 1 limón • 1 cucharada de aceite • 1 1/2 cucharadita de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1 cebolla pequeña, rallada • 1 diente de ajo, machacado • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • Unas 50 hojitas de estragón • 1/2 taza de aceite • 1 taza de Consomé de Pollo o de Carne o agua • 1/2 taza de vino blanco, seco • 3/4 de taza de crema gruesa, para batir

Preparación
1.-Se lava el pollo. Se corta en presas. Se le quita la piel, el exceso de grasa y las glándulas que tienen en la parte posterior. Se frota con limón. Se enjuaga y se seca con papel absorbente.
2.- Se hace un adobo mezclando en un envase la cucharada de aceite con la sal, la pimienta, la cebolla rallada, el ajo, la salsa inglesa y las hojas de estragón. Con el adobo se frotan las presas de pollo y se dejan aparte por 15 a 30 minutos.
3- Se limpia el pollo del adobo, que se deja aparte.
4.- En una sartén se pone la 1/2 taza de aceite a calentar. Se agrega el pollo y se fríe hasta dorar por todas partes, unos 15 minutos. Se saca el pollo de la sartén y se pone aparte. Se elimina el aceite de la sartén. Se agregan el consomé o agua y el vino, raspando las partículas oscuras que quedan adheridas a la sartén. Se lleva a un hervor, se agrega el pollo, se tapa y se cocina a fuego mediano hasta ablandar y estar bien cocido, unos 30 minutos.
5- Se saca el pollo de la sartén y se pone aparte. Se agrega el adobo a la sartén. Se cocina unos 2 minutos. Se pone a fuego suave y se agrega la crema. Se lleva a un hervor, se cocina por 2 minutos más y se vierte la salsa sobre el pollo para servirlo.

Mondongo y sopa de rabo
Una de nuestras más extraordinarias sopas, en realidad un plato único y de los más sustanciosos de nuestra cocina, es el mondongo. Probablemente porque es a base de partes baratas de la res y quizá por su aspecto, textura y olor fuerte de no hacerlo muy cuidadosamente, algunos, le tienen cierta aversión, además en general la panza o tripa con la que se hace tiene contenido relativamente alto de colesterol y la campaña de los médicos para controlarlo, sin duda razonable, ha contribuido a que el mondongo y las vísceras en general estén más o menos excluidas de nuestras dietas. Nos olvidamos que en cuanto al colesterol, no son platos que comemos todos los días, sino de vez en cuando, así como del componente genético de propensión al colesterol alto, hoy en día tomado muy en cuenta. También, por otra parte, bien preparado, partiendo de una escrupulosa limpieza, lavado y cocinado de la panza, nos permite estar frente a un plato de gran consistencia y que por mucho tiempo no podremos olvidar y es precisamente debido a esa meticulosidad y largo tiempo de cocimiento lo que hace del mondongo un plato en trance de ser olvidado en la vida azarosa de hoy, donde el tiempo para algunos gobierna todos los aspectos de la vida, incluso de los sanos placeres.
Es curioso, pero con mucha frecuencia a nuestras mujeres no les gusta el mondongo y como he dicho otras veces, una corriente de "refinamiento" mal entendido ha excluido algunos platos de

nuestra mesa bajo el pretexto que corresponde a una cocina ordinaria y de mal gusto estético o por su forma de comerlo. El mondongo gusta o no gusta, pero en el primer caso el placer es igual para todos, democratiza. Es más o menos igual en todo el país, excepto en el Estado Lara, donde su equivalente, el Mute, hecho con la panza del carnero, indebidamente llamado ovejo, es el que impera. Desgraciadamente en Venezuela la panza la venden en las carnicerías apenas limpia y no del todo bien lavada, al contrario de otros países que la ofrecen muy bien lavada y semiprecocida, lo que permite que en las carnicerías y mercados tenga un aspecto limpísimo de un bello color blanco y sin el fuerte olor característico, más bien apetitoso. La del mercado de La Boquería en Barcelona, expuesta al aire sobre mostradores, es bellísima de aspecto y de una blancura impresionante. Ojalá que la demanda animara a nuestros mataderos a presentarla con mejor aspecto. El Matadero Industrial de Barquisimeto, modelo desde el punto de vista técnico y sanitario en nuestro país quizás, por eso, podría animarse a dar los primeros pasos.
El mondongo se hace con dos de las partes que constituyen los preestómagos de los rumiantes, los bovinos entre ellos, situados entre el esófago y el estómago propiamente dicho: el rumen o panza propiamente y la redecilla, bonete o retícula, que constituyen lo que en las carnicerías se vende como panza, también llamada tripa en España y otros países. Las otras partes: el libro u omaso y el cuajar los utiliza la industria. La panza es un alimento rico desde el punto de vista nutricional, contiene 16 a 18% de proteínas, poca grasa, alrededor de 4%, muy pocos glúcidos, 1,6 y aporta unas 103 calorías por cada 100 gramos de panza. La fama de poco digerible y de engordante es entonces debida a lo que se le agrega. Tiene fósforo, calcio y otros minerales.
Al mondongo se le agrega la gelatina de pata de res, lo que le comunica, una especial untuosidad además de la propia panza, untuosidad que sentimos sobre todo en los labios. Se podría decir que es un plato voluptuoso, especialmente el de Caracas al que se le agrega pequeñas bolitas de masa y batata picadita que le comunica un ligero sabor dulzón. Si está cuidadosamente lavado, el olor final del mondongo será más bien un aroma muy apetitoso. En total es un plato para degustarlo con varios de nuestros sentidos, apreciando el gusto, el olor, la tersura, la untuosidad.
Es muy importante el lavado de la panza. Por el lado exterior siempre tiene adherido restos de peritoneo, los que deben ser eliminado lavándola, limpiándola y raspándola primeramente con agua y un cuchillo por el lado exterior, y luego la parte interior, carrasposa o arenosa de la panza, y en parte en forma de colmena, la redecilla, que deben lavarse, rasparse con un cuchicllo y limpiarse posteriormente, así se evitará que algo del peritoneo quede ahderido a esa superficie carrasposa. Se debe frotar con limón y conviene frotarla también con agua con vinagre y con agua con bicarbonato de sodio, los que sirven como desodorantes y enjuagándola siempre muy bien sin economizar ni limpieza ni agua, pues se trata de desodorizarle el exceso de olor y no de comunicarle olores extraños. La panza debe ser lavada y cocinada apenas comprada en la carnicería pues cruda se mantiene apenas por 36 horas. Después de cocida puede mantenerse en el congelador. Después de congelada se debe proceder a la preparación final, la que puede conservarse en la nevera hasta por tres días.

Sopa (olleta) de rabo

Hallaca líquida, así le dicen algunos por el recuerdo que produce al comerla, no sólo por su sabor sino, quizá más, por su aroma, más bien un perfume apetitoso para los venezolanos, que corresponde al de nuestro guiso típico que si bien tiene su máxima expresión, en sabor y aroma, en la hallaca, en menor grado lo tienen el guiso más o menos común con el que se rellenan la polenta, las empanadas, los bollos pelones, el pastel de polvorosa y tantos otros platos que, cuando son preparados, la casa se inunda de ese aroma que llega a los vecinos y que de una vez nos hace agua la boca y que es capaz de vencer la mayor inapetencia. Es un plato que puede por

sí mismo constituir una comida aun para el más glotón, es de los platos, además, que se repiten con gusto y bastará una ensalada y una fruta o un postre para tener una comida completa.
La olleta, que Cumaná tiene como su máxima expresión culinaria, es un plato colonial que también era frecuente en Caracas y la región central. La más genuina se hace a base de gallo viejo, probablemente para dar uso a un ejemplar ya de poca utilidad y además para obtener una carne algo fibrosa y que sometida a un largo proceso de cocimiento, se hiciera comestible. No era difícil disponer de un gallo en las casas de antes, en las cuales siempre había en el fondo, un patio con frutales y siempre con un corral de gallinas, conseguirlo hoy no sólo es muy difícil sino costoso. También la olleta, siguiendo procesos idénticos, puede hacerse con carnes semejantes, pato, rabo, etcétera. Prefiero llamar olleta sólo la de gallo, para respetar la tradición y llamar sopa cuando es hecha con rabo y porque así se ha denominado siempre en Caracas, para diferenciarla de la olleta simplemente, donde el gallo va implícito. Quizá la más accesible, pues la podemos adquirir todos los días en las carnicerías sea la de rabo de res, que reúne todas las características necesarias para que la olleta o sopa de rabo de res pueda competir quizá favorablemente con la de gallo, pues el tuétano y la gelatina que produce el cocimiento del rabo, comunica a la sopa una untuosidad que no se obtiene en la misma medida con el gallo.
Las recetas que se ofrecen hoy, modernizadas, especialmente el mondongo y la sopa de rabo, son de los mejores exponentes que puede ofrecer nuestra cocina y por propia experiencia, estoy seguro que no habrá extranjero que no se rinda a ellas, repitiendo tantas veces como su capacidad lo permita. Son platos dignos de figurar en la mesa del mejor restaurant del mundo. La sopa de rabo, como cualquier olleta y el mondongo, es mejor elaborarlos en dos días consecutivos, que parecerá poco a la poco a la hora de degustarlos. Invito a los lectores a probarlas.

Sopa (olleta) de rabo caraqueña

(12 a 15 porciones)
Debido a que toma mucho tiempo, se recomienda preparar esta sopa en dos estapas. El primer día se prepara un caldo con el rabo como se indica en la preparación, se deja enfriar y se mete en la nevera hasta el día siguiente para usarlo como base para la preparación de la sopa propiamente.

Caldo
• 2 kilos de rabo de res en trozos de unos 3 a 4 centímetros, 2 rabos • 1 limón cortado en dos • 1 cucharada de bicarbonato de soda • 20 tazas de agua • la parte blanca y algo de lo verde de 1 ajo porro cortado longitudinalmente en dos • la parte blanca y algo de lo verde de 2 cebollines • 2 ramas de celerí con las hojas • 1 cabeza pequeña de ajo entera, unos 10 dientes o 15 gramos, quitándole sólo la cubierta exterior • 1 cebolla grande cortada en dos y cada mitad clavada con 2 clavos de especia • 2 cucharaditas de sal

Preparación:
1.- El día anterior a la preparación de la sopa se raspa con un cuchillo, se frota con limón y con agua con bicarbonato y se lava muy bien el rabo bajo agua corriente.
2.- En una olla grande se pone el rabo con el agua, unas 20 tazas, el ajo porro, el cebollín, el celerí, el ajo, la cebolla clavada con los clavos de especia y la sal. Se lleva a un hervor, se le quita la espuma que se le forma en la superficie. Se tapa y se cocina a fuego mediano hasta ablandar, unas 3 horas. Se deja enfriar un poco en la misma olla.

3.- Se cuela el caldo a través de un colador de alambre. Se pone aparte. Se desechan las legumbres. Al rabo se le quita la carne de los huesos y se corta en pedacitos de 2 centímetros aproximadamente.
4.- Cuando han enfriado completamente, se meten por separado el caldo y la carne a la nevera hasta el día siguiente. Se obtienen unos 4 litros de caldo.

Sopa

• El caldo obtenido, unos 4 litros y la carne de rabo cocida y picadita • 1 taza, 125 gramos, de harina tostada • 250 gramos de papelón y 1 taza de agua o 1 taza de melado de papelón • 1 taza de vino dulce Moscatel • 1/2 taza de encurtidos en mostaza picaditos • 3 cucharaditas de salsa inglesa Worcestershire • 1 cuchardita de salsa picante • 1/2 taza de salsa de tomate ketchup • la pulpa picadita de 10 aceitunas medianas • 1/4 de taza de alcaparras pequeñas enteras y escurridas • 5 cucharaditas de sal • 3/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 taza de agua

Sofrito:

• 5 cuchcaradas de mantequilla • 1 1/2 taza de la parte blanca con algo de lo verde de ajo porro en rueditas finas • 1/4 de taza de cebollín picadito • 3 tazas de cebolla picadita • 3/4 de taza de pimentón rojo picadito, sin venas y sin cemillas • 3 cucharadas de ají dulce, picadito sin semillas, unos 3 ajíes dulces • 4 tazas de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1 cucharada de mantequilla • 5 cucharaditas de salsa de soya • 2 cucharaditas de salsa inglesa Worcestershire.

Preparación de la sopa:

5.- Mientras se hace el caldo, si no se ha hecho previamente, se procede a tostar la harina. Para ello en una sartén grande y a fuego mediano se pone la harina y se revuelve constantemente con cuchara de madera para que no se queme. Se va tostando, hasta que la harina adquiera un color café con leche, unos 10 a 15 minutos. Se retira del fuego, se pasa inmediatamente a otro envase llano que no esté caliente y se sigue revolviendo constantemente con cuchara de madera hasta que se enfríe. Se cierne la harina, desechando los granitos o grumos que se han formado y se pone aparte.
6.- Se prepara un melado de papelón poniendo en una olla más bien grande, para que no se derrame al hervir, los 250 gramos de papelón con una taza de agua. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego lento por 7 a 8 minutos. Se obtiene una taza de melado. Se pone aparte.
7.- Se saca el caldo de la nevera. Se le elimina la grasa coagulada que se le ha formado en la superficie. Se pone en una olla grande y se lleva a un hervor. Se le agregan el melado de papelón, el vino, los encurtidos, la salsa inglesa, la salsa picante, la salsa de tomate, las aceitunas picaditas, las alcaparras, la sal y la pimienta, se pone a fuego mediano y se cocina destapado por 35 minutos. Se le agrega el sofrito y la salsa de soya preparados como se explica en los puntos (8) y (9).
8.- Entretanto para preparar el sofrito se pone la mantequilla en un caldero a fuego mediano. Se le agreganm el ajo porro y el cebollín y se cocinan hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agrega la cebolla y se sofríe unos 3 a 4 minutos más. Se agregan el pimentón, los ajíes y el tomate y se cocina hasta espesar un poco, unos 10 minutos más. Se pasa el vaso de una trituradora, se tritura finamente y luego se cuela en la olla por un colador de alambre un poco sumergido en el caldo y apretando los sólidos contra las paredes del colador con cuchara de madera. Se eliminan los sólidos que quedan en colador.
9.- Por otra parte en una sartén se pone a calentar una cucharada de mantequilla, al empezar a dorar se le agrega la salsa de soya y la salsa inglesa, se revuelve bien y se agrega a la olla.
10.- Se agrega la carne. Se continúa cocinando la sopa por 20 minutos más. Se le agrega lentamente la harina tostada que se ha mezclado previamente en una trituradora con 1 1/2 taza de agua fría, la mezcla se agrega mientras se bate con batidor de alambre y en la cantidad que sea

necesaria para llegar al espesor deseado, revolviendo siempre para que no se pegue. Se pone a fuego lento y se cocina, revolviendo, por 15 minutos más, en total 1 hora 10 minutos aproximadamente. Se deja reposar 10 a 15 minutos antes de servir.

Mondongo de panza de res

(15 a 20 porciones)

• 2 kilos de panza de res • 2 cucharadas de bicarbonato de sodio • 2 patas de res, unos 21/2 kilos • 5 limones en mitades • 20 tazas de agua • 1/2 kilo de yuca • 1/4 de kilo de vainitas
• 1/4 de kilo de zanahoria • los granos de 3 o 4 jojotos grandes, unas 2 tazas de granos de maíz tierno • 1/2 kilo de papas; 1/2 kilo de ocumo • 1/2 kilo de mapuey • 1/2 kilo de batas • 1/4de kilo de auyama, 1 tajada pequeña • 1/2 kilo de ñame • 1/4de kilo de repollo • 1 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 10 cucharaditas de sal • 1 cucharada de alcaparras pequeñas • 3 cucharadas de vinagre • 2 cucharadas de mostaza preparada • 4 cucharadas de encurtidos en vinagre picadito • 11/2 cucharada de salsa inglesa Worcestershire • 1 cucharadita de ají seco molido • 11/2 taza de bolitas de masa de 1 cm de diámetro, preparadas a partir de la receta de masa de maíz pilado (opcional) • 3 cucharadas de perejil picadito • 3 cucharadas de cilantro picadito • 2 cucharadas de azúcar, opcional

Sofrito

• 1/2 taza de aceite • 3 tazas de cebolla picadita • 15 dientes de ajo machacados • 2 tazas de la parte blanca de ajo porro picadito • 1/2 taza de lo blanco y algo de lo verde de cebollín picadito • 2 tazas de pimentón rojo picadito • 4 tazas de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 3 cucharadas de ají dulce picadito• 1/2 taza de salsa de tomate ketchup

Preparación:

1.- Se enjuaga la panza bajo agua corriente y se pone por 1/2 hora aparte en un envase con agua que la cubra y la cucharada de bicarbonato de sodio.
2.- Se saca la panza del agua y se raspa con un cuchillo, primero por la parte exterior en la cual tiene adheridos restos de peritoneo que se le eliminan y luego por la parte interior o superficie carrasposa o como redecilla, para que los restos de peritoneo no queden adheridos a la superficie carrasposa.
3.- Se lava nuevamente muy bien bajo agua corriente. Se frota con 3 limones en mitades. Se enjuaga en agua con vinagre. Se lava muy bien en agua corriente.
4.- Se pelan, se raspan y se lavan muy bien las 2 patas, frotándolas con los 2 limones restantes y bicarbonato de sodio lavándolas luego bajo agua corriente.
5.- En una olla de presión grande, se ponen la panza y las patas con 12 a 15 tazas de agua o cada una aparte con 10 tazas de agua en dos veces sucesivas. Se lleva a un hervor, se baja un poco el fuego y se cocina por 30 minutos. Se deja enfriar antes de destapar la olla.
6.- Entre tanto se prepara un sofrito así: en un caldero se calienta la 1/2 taza de aceite, se agregan la cebolla y el ajo se sofríen hasta que estén traslucientes, alrededor de 4 minutos. Se continúa cocinando y se agregan el ajo porro, el cebollín, el pimentón, el tomate, los ajíes, sin semillas ni venas y la salsa de tomate. Se revuelve. Se cocina unos 10 a 15 minutos más o hasta que espese un poco y se pone aparte.
7.- Entre tanto se ha colado el caldo donde se cocinaron la panza y las patas y cada cosa se pone aparte.
8.- Se corta la panza en pedacitos de unos 2 centímetros, que da unas 6 tazas y se pone aparte. Se le quita toda la carne y gelatina a las patas y se cortan en pedacitos.
9.- Se pelan y se cortan las verduras en pedacitos de unos 2 centímetros. Se lavan.

10.- En una olla bastante grande se pone los caldos donde se cocinaron la panza y las patas, la yuca, las vainitas, la zanahoria, los granos de jojoto, las papas, el ocumo, el mapuey, la batata, la auyama, el ñame y el repollo. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano unos 30 a 40 minutos o hasta que la verdura ablande un poco.
11.- Se agregan el sofrito sin colar, la pimienta, la sal, las alcaparras, el vinagre, la mostaza, los encurtidos, la salsa inglesa y el ají. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano por 30 a 40 minutos.
12.- Se agregan la panza, la carne, la gelatina de las patas y las bolitas de masa. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano por 30 a 40 minutos más o hasta que el caldo engruese un poco. En total se cocina de 11/2 a 1à hora. Al final se le agregan el perejil y el cilantro. Se revuelve, se cocina por 1 minuto, se retira del fuego y se sirve caliente. Si se quiere, se le puede agregar el azúcar al final.

Consejos

• Es muy importante el orden de limpieza y lavado de la panza. Primeramente debe rasparse con un cuchillo y lavarse la parte exterior que tiene adheridos restos del peritoneo y luego, la parte interior o superficie carrasposa
• Asimismo, es importante frotar la panza con limón y enjuagarla en agua con vinagre y en agua con bicarbonato de sodio para desodorizarla
• El mondongo y la sopa de rabo conviene hacerlas en dos días consecutivos para hacerlo con más comodidad y con mejores resultados. En el caso de la sopa de rabo permitirá desgrasarla totalmente

El pan de cada día

El alimento más universal, el pan, símbolo de alimento, de vida y hasta del trabajo del hombre cuando decimos: "ganarse el pan de cada día", siendo una comida por sí mismo, es el acompañante ideal de todos las comidas. Como el vino, puede estar presente desde el principio hasta el final de una comida, e interviene también como ingrediente en cocina y en pastelería. Es el alimento símbolo de la civilización occidental, como el arroz lo es de la cultura oriental y el maíz de la cultura americana. El pan es tan importante en nuestra alimentación, que su falta o escasez ha sido históricamente causa de disturbios y hasta de revoluciones. Con el nombre de pan nos referimos al producto de la cocción de una masa obtenida mezclando y amasando harina de trigo, agua, levadura y eventualmente sal y luego leudada o fermentada. Es una buena fuente de energía pues desarrolla unas 270 calorías por 100 gramos de pan. Su aporte de proteínas es discreto, alrededor de 12% de proteínas vegetales. Contiene 55% de carbohidratos de absorción lenta y debe contener, según las normas, alrededor de 34% de humedad.
La calidad organoléptica y nutricional del pan depende en buena parte del contenido de proteínas del trigo utilizado para hacer la harina. En Venezuela toda la que se importa (Monaca 45% del total, Gramoven, etc.) es del mejor trigo del mundo para hacer pan, la misma que se ha importado durante los últimos 150 años: trigo de grano duro de primavera, del Norte de Estados Unidos y del Canadá, con 14.5% de proteínas, nunca menor de 14.2, es decir calidad 2, en una clasificación del 1 al 5, siendo la calidad 1, solo referencial pues sola, sin mezcla, poco se usa para hacer pan. Nuestra harina es la misma que importan en Francia y Europa para mejorar las harinas de esas regiones que no son tan ricas en proteínas como las americanas. El contenido de proteínas en la harina de trigo indica el cuanto gluten hay en la misma, elemento elástico que permite la formación y estabilización de los alvéolos o averturas de la miga, producto de la fermentación y que da la calidad al pan.
En todas partes, hay diferencias entre el pan de hoy y el de hace algunos años (el proceso, ahora es más corto), que en nuestro caso era excelente y ya que la diferencia no es en la harina, habría

que pensar en sus otros componentes: agua y levadura y otros factores como el proceso de elaboración. Las fuentes para el agua potable hoy día, contienen mayor abundancia de elementos minerales y extraños antes de ser tratadas y aun, a consecuencia de su tratamiento, por eso mismo más intensivo, así que podemos decir que no son las más convenientes para hacer pan, lo que requiere agua de gran pureza. Para fermentar hoy el pan se utilizan a veces levaduras seleccionadas, producidas con nuevas tecnologías, diferentes a la pura levadura de cerveza y fermento (pie) de antes.
En cuanto a la preparación, el cambio de las horas de trabajo es importante. Antes el turno de trabajo de una panadería comenzaba a las 3 de la madrugada. El pan se preparaba de principio a fin dos veces al día. Hoy el turno de trabajo sólo es por la mañana y comienza a las 6 ó 7 de la mañana, el pan se refrigera de un día para otro retardando el período de levantado del pan ya formado, lo que no se hacía antes, el pan termina de levantar en el horno. Al mismo tiempo, hoy se acelera algo el leudado y no se deja levantar (o fermentar) dos veces la masa como antes y como debe ser, antes de hacer el bollo y luego de hecho el bollo. También hoy, en el caso de la "canilla" el pan equivalente a la "baguette" francesa, no se forma con las manos sino con la "formadora" máquina que además de sobar la masa la enrolla en forma espiral. En Venezuela ha habido una razón que ha incidido en forma negativa en la buena calidad del pan, es la regulación de su precio y obligación de su venta por peso, lo cual se ha prestado para que panaderos poco escrupulosos horneen menos el pan, a lo que podía contribuir también el aumento de las tarifas de electricidad.
Es difícil hoy día encontrar pan con corteza suficientemente dorada que indique que ha sido elaborado y horneado debidamente, debemos exigir un pan bien elaborado y horneado. Existe una buena parte de consumidores que han adquirido el hábito y les gusta a muchos el pan blanco, poco horneado. Por último la panadería, ha dejado de ser una artesanía familiar para convertirse sólo en un negocio que debe producir mucho y rápido, que además es una especie de abasto o tienda donde el pan es sólo uno de los artículos que se venden.
Hay que decir que a partir de la eliminación, regulaciones y controles de precios sobre del pan, muchas panaderías han comenzado espontáneamente a mejorar la calidad de sus productos y asimismo que nuestro pan, en términos generales y relativos y dependiendo de la hora a la que se adquiera en la panadería, es de aceptable calidad, especialmente el pan llamado campesino, gallego o italiano cuyos procesos de elaboración son más artesanales y manuales que el del pan llamado "canilla", siendo su elaboración mas de acuerdo a las normas clásicas. Nosotros los consumidores debemos exigir panes de mejor calidad, poniendo atención al volumen o tamaño y al color de su corteza.

Tipos del pan

•El pan debe cortarse sólo momentos antes de consumirlo para evitar se reseque la superficie cortada.
•El pan sobrante bien seco y eventualmente secado en el horno, molido en trituradora y pasado a través de un colador fino de alambre, es conveniente siempre tenerlo en frasco o bolsa bien tapados para evitar que absorba la humedad del ambiente.
• Con el pan sobrante se pueden elaborar además excelentes postres, baratos y fáciles de hacer.

ALGUNOS BUENOS PANES

•Panadería La Alicantina, Avenida Principal de Las Mercedes. Amplia variedad de panes, Pan Campesino en bollo largo.
•Panadería Los Tinocos del Este. Av. Los Chorros. Sebucán. Prolongación Calle 9 Los Palos Grandes. Pan gallego.
•Manhattan. Plaza, Calle San Marino, Chacao, detrás de Mata de Coco. Pan Canilla.

•Panadería 4a. Avenida. Cruce de la 4a. Avenida y la 3ra. transversal Los Palos Grandes. Pan Canilla.

Pan judio, jalah
(6 a 8 porciones)

1/2 taza de agua tibia; 1/2 cucharada de azúcar; 15 gramos de levadura en pasta o granulada; 1/2 kilo de harina; 1 huevo; 3 cucharadas de azúcar; 1 cucharadita de sal; 1/2 taza de agua tibia; 3 cucharadas de aceite; aceite para engrasar la mesa y la bandeja; 1 huevo ligeramente batido; 1 cucharada de semillas de amapola (poppy seed).

Preparacion
1.- En un envase se revuelven el agua, el azúcar y la levadura y se pone aparte cubierto con un paño, en lugar abrigado, sin corrientes, por 15 minutos.
2.- En otro envase se ponen la harina, el huevo, el resto del azúcar, la sal, la levadura ya preparada y el agua y se amasa hasta obtener una masa suave. Se agrega el aceite, 1 1/2 cucharada cada vez, amasando hasta incorporarlo completamente cada vez. Se hace una bola y se deja en el envase, tapado y en un lugar abrigado, sin corrientes, hasta doblar de volumen, alrededor de 45 minutos.
3.- Se pasa la masa a una mesa aceitada. Con las palmas de las manos, moviendo las manos hacia adelante y hacia atrás, se hace un rollo de unos 45 centímetros de largo. Se divide en dos pedazos, uno de unos 30 y otro de 15 centímetros. Cada uno se vuelve a alargar con los mismos movimientos hasta alcanzar, respectivamente, unos 65 y 30 centímetros aproximadamente. Con el trozo más largo se una U con la curva hacia arriba. Se le pega o suelda en el centro de la curva el pedazo más pequeño, el cual se deja en el centro de la U y, pasando los pedazos alternadamente uno sobre otro, se hace una trenza de unos 30 centímetros de largo. La trenza puede también hacerse con tres trozos de unos 30 centímetros de largo, colocados paralelamente sobre la mesa con unos 2 centímetros de separación y, a partir de la mitad, hacer la trenza hacia cada extremo o partiendo de un extremo y terminando en el otro. Se pasa la trenza a una bandeja aceitada, se cubre con un paño y se deja levantar en un lugar abrigado por unos 45 minutos.
4.- Se precalienta el horno a 350 grados.
5.- Con la brocha se pinta el pan con el huevo batido y luego se le rocían por encima las semillas de amapola.
6.- Se mete la bandeja en el horno y se hornea por 20 a 25 minutos, hasta dorar por encima.

Pan con tomate
Pan campesino; tomate, preferiblemente del tipo llamado "manzano", maduro, pero todavía duro; aceite; sal.

Preparacion
1.- Se precalienta el horno a 400 grados.
2.- Se corta el pan en rebanadas delgadas, alrededor de 1 1/2 centímetros de espesor.
3.- Se cortan los tomates horizontalmente por la mitad.
4.- Se mete el pan en el horno y se hornea hasta secar y endurecer un poco, que apenas comience a dorar, unos 3 minutos.
5.- Se saca el pan del horno, se frota por un lado con el tomate hasta cubrirlo con una capa rojiza producida por el tomate, se eliminan las semillas. Se le agregan unas gotas de aceite, que se extienden con un cuchillo y por último según el gusto se espolvorea ligeramente con sal.

Torta de pan con chocolate
(12 a 15 porciones)

300 gramos de pan duro de 3 a 4 días; 3 tazas de leche; 1 cucharada de mantequilla para engrasar el molde; 150 gramos de chocolate amargo o semidulce y 1/2 taza de leche para derretirlo; 3 huevos; 1/2 kilo de azúcar; 90 gramos, unas 6 cucharadas, de mantequilla; 135 gramos, 1 taza, de queso blanco, duro, tipo llanero, rallado; 1 cucharadita de esencia de vainilla; 1/2 taza de pasas.

Preparacion
1.- Se corta el pan en pedazos pequeños. Se pone a remojar en un envase con las 3 tazas de leche, revolviéndolo con frecuencia. Se mezcla con un mezclador para pasta o con un mazo de madera.
2.- Se precalienta el horno a 400 grados.
3.- Se engrasa un molde de unos 30 centímetros de diámetro por 5 centímetros de alto, con una cucharada de mantequilla.
4.- En una olla pequeña se ponen el chocolate con la 1/2 taza de leche. Se lleva a un hervor y se cocina hasta derretir completamente el chocolate.
5.- Al pan con la leche se agregan los huevos, el azúcar, la mantequilla, el queso, la esencia de vainilla y el chocolate derretido y con un mezclador para pasta se revuelve bien hasta tener una mezcla gruesa, la torta debe quedar más bien ordinaria. Se le revuelven las pasas con una cuchara de madera y se vierte la mezcla en el molde.
6.- Se mete el molde en el horno y se hornea por 65 a 70 minutos o hasta que esté bien dorada por encima y que al perforarla con una aguja, ésta salga seca.
7.- Se saca el molde del horno y se deja enfriar sobre una rejilla o sobre una tabla. Se saca la torta del molde, se pone sobre una bandeja y se sirve a temperatura ambiente.

Pargo o Mero
Cada uno de los dos pescados estelares de nuestros mares tiene sus partidarios. Ambos, cuando por el bajo precio del pescado eran accesibles a todo el mundo, <Imagen: Pez derecho>eran muy consumidos en nuestro litoral central. No es allí lo mismo hoy día ni en el resto del país por sus altos precios. En Caracas, siempre fue preferido el pargo por su blancura, su textura, su suavidad, su estructura, su gusto delicado y su versatilidad y creo que en cierto modo por su bello y provocativo aspecto y color rojo o rosado cuando lo vemos en la pescadería. El pargo siempre fue más costoso. En general es menos abundante que el mero y menos seguro su abastecimiento constante, debido a que el pargo es mejor cotizado en los mercados de EEUU y del Caribe y hacia esos mercados se destina buena parte de la pesca. Las cosas han cambiado en los últimos años, hoy día el mero es algo más costoso y su preferencia se equipara a la del pargo, en parte por las razones expuestas anteriormente y en parte por la presencia de una mayor cantidad de inmigrantes españoles entre nosotros, para los que es una verdad absoluta el dicho: "Del mar el mero, de la tierra el cordero, del aire la perdiz, etcétera" y que además ha sido potenciado por los restaurantes españoles que al mismo tiempo crearon esa pantagruélica excelencia gastronómica caraqueña que es el churrasco de mero, cuando el mero costaba menos que el pargo y porque, además, el tamaño del churrasco es más fácil obtenerlo con el mero, más grueso en toda su longitud hasta la cola y con cabeza más pequeña, lo que hace que para igual peso, el pargo sea más largo y menos rendidor. En realidad los europeos no tienen el pargo, lo que no deja de ser una falla muy importante al juzgar los productos del mar.

En definitiva, ambos son excelentes y a pesar de que entre gustos y colores es difícil discutir, creo que, conjuntamente con el salmón constituyen lo mejor que, en materia de pescados, nos ofrecen los mares, sin que por eso se puedan desdeñar el sol o el lenguado, la merluza, el besugo, el rodaballo, el rape etcétera; y específicamente en Venezuela, el carite sierra, el róbalo, la curvina, la catalana, el cororoco, etcétera, pero todos en general menos versátiles que los primeros. Quizás el más versátil de todos es el pargo, que puede ser preparado en cualquier forma con excelentes resultados: hervido, frito en mucho o poco aceite, a la plancha, sudado, horneado, en filetes y en papillote y acepta ventajosamente cualquier salsa con la que se lo desee acompañar. El mero y el salmón son también muy versátiles, pero el mero se seca un poco al horno o sudado y el salmón no se presta tanto para freírlo en ruedas sino a la plancha. Tanto del pargo como del mero hay muchas variedades y son muy abundantes en toda la costa venezolana, desde Cabo Codera hasta Guyana y aun más allá hasta Brasil, también en todo el mar Caribe, Florida, Bahamas. El mero se encuentra también en el Atlántico oeste, en parte del Pacífico y aun en el Mediterráneo donde recibe el nombre de Merou, cuya calidad no es comparable con la del mero del océano.

La calidad de los diferentes pargos y meros es variable según la variedad de que se trate. En general el mejor pargo es el llamado "red snapper" en inglés, simplemente pargo entre nosotros, de color rosado rojo con aleta dorsal a lo largo color carmín y con ojos rojos a diferencia de las otras variedades que los tienen de otro color. En cuanto al mero se consideran los mejores el gris ligeramente marronuzco con bandas más obscuras alrededor del cuerpo y el de color marronusco ligeramente rojizo. En general llamados simplemente mero, sin más calificativos en nuestras pescaderías.

Algunas consideraciones sobre los pescados

1. Un pescado entero, con vísceras, tiene de 30 a 60% de desperdicios; sin cabeza en trozos, de 15 a 25% de desperdicios; en ruedas, sin aletas, alrededor de 10% y en filetes, sin piel, no tiene desperdicio.

2.Es conveniente eliminar las vísceras tan pronto haya sido pescado, para eliminar así la mayor fuente de contaminación bacterial.

3.Aun en neveras el pescado debe ser conservado rodeado de hielo picado. 4.Aun cuando es difícil para el consumidor corriente valorar la frescura del pescado a comprar, se pueden seguir varias reglas:

•Debido a que la rígidez cadavérica se instaura poco después de la muerte del pescado, si éste se mantiene horizontalmente y permanece rígido, es porque está fresquísimo.

•Al presionarlo con el dedo, se debe sentir firme y elástico, retornando a su posición inicial.

•Los ojos deben ser claros y turgentes, saltones, abombados, no turbios y aplastados.

•Las agallas deben ser rojas y brillantes.

•Debe tener un olor "limpio", no excesivamente fuerte ni rancio, más bien como de alga marina, a veces como a pepino. Si huele a amoníaco está alterado, debe desecharse, excepto en los pescados cartilaginosos como el cazón que lo tiene aunque no en demasía.

•El color de la piel debe ser el característico del cada pescado, no debiendo tener manchas rojizas en la parte ventral.

•En el caso de filetes ya cortados, éstos deben tener apariencia nítida, firme y húmeda. No debe tener trazas secas y los bordes no deben ser amarillosos o marronuscos. Es preferible comprar el pescado y pedir luego hacer los filetes.

•El pescado fresco es más bien bajo de sal, igual que las ostras y las almejas blandas. No así la langosta, camarones, langostinos y las almejas duras.

Sin que sea motivo de alarma, la ciguatera es un envenenamiento causado por el consumo de peces tropicales y subtropicales que han acumulado toxinas en su cuerpo como consecuencia de

su dieta que incluye algas de las especies dinoflageladas, comunes en esas latitudes, especialmente en los sitios coralíferos. Es relativamente frecuente en Los Roques, aunque no en los pescados habitualmente adquiridos en las pescaderías, que en general son variedades libres de la ciguatera. Por eso no debe ser motivo de alarma, pero sí debe evitarse comer pescados producto de pesca deportiva. La ciguatera no es reconocible a vista, olor o sabor, sino por exámenes toxicológicos y no se elimina ni siquiera con congelación o con el cocimiento del pescado. Los pescados que en nuestros mares la tienen prominentemente son la barracuda o picúa con mucha frecuencia, algunas variedades de mero, de pargo, de carite, de atún (amberjack) y otros.
La ciguatera ocurre generalmente a las seis horas de consumido el pescado y se manifiesta con entumecimiento, hormigueo, picazón en los dedos que se pueden extender a las extremidades, náuseas, vómitos y diarreas muy severas, vértigo, debilidad muscular, incluso postración y particularmente una reversión o imposibilidad de reconocer al tacto las temperaturas. Esos síntomas persisten por días, semanas o meses y pueden recurrir con el consumo de alcohol, o cambios de dieta. La ciguatera es más frecuente en Islas Vírgenes, Puerto Rico, República Dominicana e islas del Caribe, Hawai, costa sureste de Estados Unidos. En general la ciguatera se deposita en mayores cantidades en peces grandes y en sus vísceras, hígado y huevas, las que deben evitarse de esos tipos de pescados.

Sopa de Pescado con Manzana y Curry

Consomé:
• 1 cabeza de pescado (mero o pargo preferiblemente) de 1 kilo aproximadamente, picada en 4 pedazos
• 2 limones, cortados en dos • 12 tazas de agua, la parte blanca y algo de lo verde de un ajo porro
• 1 cebolla cortada en dos • 1 tallo de céleri • 6 granos de pimienta negra • 3 dientes de ajo enteros
• 2 ramas de cilantro • 2 ramas de perejil • 2 cucharaditas de sal.
Sopa:
• 3/4 de kilo del mismo pescado, sin piel y sin espinas (aproximadamente 1 1/4 kilo con piel y con espinas) • 1 limón, cortado en dos • 6 cucharadas de mantequilla • 2 tazas de cebolla, picadita • 3 dientes de ajo, machacados • 1/2 taza de la parte blanca de un ajo porro • 1/2 taza de la parte blanca de cebollín picadito• 10 cucharadas de harina • 3 cucharadas de polvo curry • El consomé de pescado preparado anteriormente, 10 tazas, o se completan hasta esa cantidad con agua
• 1/2 taza de la parte blanca de céleri picadito • 2 tazas de tomate, picadito, sin piel y sin semillas • 5 cucharaditas de sal • 3 manzanas, picaditas, sin piel • 3/4 de kilo o 4 tazas • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/2 cucharadita de salsa picante • 2 cucharadas de perejil; picadito • 1 taza de crema liviana.

Preparación:
1. Se lava la cabeza de pescado, se frota con limón, se enjuaga. Se pone en una olla a la cual se agregan el agua y los demás ingredientes para la preparación del consomé. Se lleva a un hervor, se le quita la espuma que se forma y, a fuego fuerte, se cocina por 1/2 hora. Se retira del fuego. Se cuela. Se pone el pescado aparte. Se obtienen unas 10 tazas de consomé.
2. Se lava, se frota con limón y se enjuaga el resto del pescado. Se pone aparte.
3. En una olla grande y pesada se pone la mantequilla a derretir, se agregan la cebolla, el ajo, el ajo porro y el cebollín y se sofríen a fuego fuerte hasta marchitar, unos 12 minutos. Se agrega la harina y, revolviendo constantemente, se cocina a fuego mediano por 2 minutos, se agrega el polvo curry y se continúa cocinando por 1 minuto. Se agrega el consomé hirviendo que se obtuvo

anteriormente. Se lleva a un hervor, se agregan el céleri, el tomate y la sal, se lleva nuevamente a un hervor, se pone a fuego mediano y se cocina por 10 minutos. Se agregan las manzanas, la pimienta, la salsa picante y el pescado crudo, en pedazos de unos 4 a 5 centímetros por lado. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano por 10 minutos.
4. Se agrega el pescado desmenuzado que se haya obtenido de la cabeza después de cocida. Se agregan también el perejil y la crema, se revuelve y se retira del fuego para servir.

Corbullón de pescado con vino tinto
(8 personas)

• 1 Cebolla grande cortada en trozos • 1 tallo de céleri, en pedazos • lo blanco de 2 ó 3 cebollines, en pedazos • 1 ají dulce, cortado en dos, sin semillas • Lo blanco de 1 ajo porro, en pedazos; 5 ó 6 granos enteros de pimienta • 1 taza de agua; 1 1/4 kilo de pescado (mero, pargo, etc.) • 3 1/2 cucharaditas de sal • 2 cucharadas de aceite • 1 kilo de papas • 4 a 5 tazas de agua y 1 cucharada de sal, para cocinarlas • 2 tazas de cebolla, picadita • 2 dientes de ajo, machacados • 3 tazas, 3/4 de kilo de tomate, picadito, sin piel y sin semillas • 1 pimentón rojo, picadito sin venas y sin semillas • 3 cucharadas de aceite • 2 tazas de vino tinto • 15 aceitunas • 1 cucharita de alcaparras menuditas • 1/2 cucharada de azúcar • Unas 55 a 60 bolitas de masa de maíz amasadas con sal y ají picante, seco molido.

Preparación:
1. En una olla pesada, en un caldero con tapa o en un envase en el horno, se pone una capa compuesta de la cebolla, el céleri, lo blanco de los cebollines, el ají dulce, lo blanco del ajo porro, los granos de pimienta y el agua. Se pone encima el pescado, que se le ha frotado previamente la sal y se baña con las dos cucharadas de aceite. Se tapa la olla y se pone a fuego fuerte. Se lleva a un hervor, se pone a fuego mediano y se cocina por 12 ó 13 minutos, dándole vuelta a la mitad del cocimiento. Se retira del fuego. Se le eliminan la piel y las espinas y se pone aparte. Se cuela el caldo que produce apretando los sólidos contra las paredes del colador y se pone aparte.
2. Se lavan las papas, se ponen en una olla con el agua y la sal y se cocinan hasta ablandar. Se escurren, se dejan enfriar, se pelan y, enteras o en pedazos grandes, se ponen aparte.
3. Se preparan la cebolla picadita, el ajo, el tomate picadito y el pimentón picadito.
4. En una olla se ponen 3 cucharadas de aceite a calentar. Se agregan la cebolla, el ajo, el tomate y el pimentón y se cocina por 8 minutos. Se agrega el caldo de pescado obtenido, se cocina 3 minutos. Se agrega el vino, se lleva a un hervor y se cocina por 10 minutos.
5. Se agregan las papas, las aceitunas, las alcaparras, el azúcar y las bolitas de masa y se cocina por 25 a 30 minutos. Se retira del fuego. Se saca el pescado de la olla. Se divide en pedazos grandes y se sirve en plato hondo con las papas y con la salsa, como un hervido.

Sopa de pescado
(8 personas)
• 1 kilo de pargo o mero en 2 pedazos y 1 kilo de cabeza del mismo pescado • 1 limón • 12 tazas de agua • la parte blanca y algo de lo verde de 2 ajo porros cortados longitudinalmente en dos • 2 cebollas cortadas en dos • 2/3 de taza de zanahoria picadita • 1 taza de papa picadita • 1/2 taza de celerí picadito • 3/4 taza de ajo porro, la parte blanca, en ruedas delgadas • 6 dientes de ajo machacados • 4 1/2 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca recién molida • 1 cucharadita de encurtidos en mostaza, picaditos • 3/4 de cucharadita de salsa picante • 1/4 de taza de aceite • 1 taza de cebolla rallada • 3/4 de taza de tomate rallado, sin piel y sin semillas • 1/2

taza de pimentón rojo picadito • 1/3 de taza de pasta en trocitos, cinticas • 1 cucharada de jugo de limón • 1 1/2 cucharada de perejil picadito • 4 ramitas de cilantro • 2 ramitas de yerbabuena

Preparación:
1. Se limpia y lava muy bien el pescado, se frota con limón y se enjuaga con agua corriente.
2. En una olla se pone el agua con los ajo porros y las cebollas en mitades. Se lleva a un hervor y se cocina por 10 minutos.
3. Se agrega el pescado, se elimina la espuma que se forma en la superficie y se cocina por 15 a 18 minutos. Se saca el pescado, se pone aparte. Se continúa cocinando la cabeza por 10 a 15 minutos más.
4. Se retira del fuego, se cuela el caldo a través de un colador fino de alambre. Se pone la cabeza aparte para sacarle la carne que tenga y se lava la olla.
5. Se vuelve el caldo a la olla y se le agregan la zanahoria, la papa, el céleri, el ajo porro en rueditas, el ajo, la sal, la pimienta, el encurtido y la salsa picante y se cocina 15 minutos.
6. Entretanto se prepara un sofrito poniendo el aceite a calentar en un caldero pequeño, se agrega la cebolla rallada y se sofríe hasta marchitas unos 4 minutos. Se agregan el tomate y el pimentón, se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano por unos 7 minutos.
7. Se agregan la pasta y el sofrito sin colar a la olla y se cocina por 10 minutos más.
8. Se agregan el jugo de limón y el pescado en pedazos pequeños, sin piel y sin espinas y se cocina a fuego mediano por 10 minutos. Se agrega el perejil. Se agregan el cilantro y la yerbabuena al apagar el fuego y se eliminan antes de servir.

Filetes de pescado fritos con vino y perejil
(4 porciones)

• 3/4 de kilo de filetes de pescado, preferiblemente pargo, cortados en pedazos de unos 5 a 7 centímetros por lado
• 1 limón
• 2 cucharadas de mantequilla y 2 cucharadas de aceite
• 1/2 taza de harina
• 2 cucharaditas de sal
• 1/8 de cucharadita de pimienta, molida; aceite para freír
• 1 cucharada de mantequilla
• 1 taza de vino blanco, seco
• 4 cucharadas de perejil
• 2 cucharadas de crema gruesa (opcional)

Preparación:
1. Se limpia y se lava el pescado, se corta en pedazos de unos 5 a 7 centímetros por lado. Se enjuaga en agua con jugo de limón y luego en agua corriente. Se seca.
2. En un envase se mezclan la harina, la sal y la pimienta. Se cubre el pescado con la mezcla de la harina, luego se pone en un colador y se sacude para eliminar el exceso de harina.
3. En una sartén grande se ponen a calentar la mantequilla y el aceite. Se agrega el pescado y se cocina dándole vuelta de vez en cuando hasta dorar, unos 10 minutos. Se seca el pescado de la sartén con una espumadera o cuchara perforada y se pasa a un plato cubierto con papel absorbente para eliminarle el exceso de grasa.

4. Se elimina la grasa del sartén. Se agrega una cucharada de mantequilla a la sartén. Se agrega el vino y se cocina hasta reducirlo a la mitad. Se agrega el perejil, se revuelve y esa salsa se vierta sobre los filetes de pescado puestos sobre una bandeja.
5. Si se quiere además con crema, se agrega esta después de añadir el perejil, se cocina durante 1 minuto y se continúa el proceso.

Pescado con hinojos

(4 a 6 porciones)

• 1 pargo entero de 1 1/2 a 2 kilos, limpio • 1 limón • 1 cebolla grande en ruedas • 2 ó 3 hinojos cortados en 2 ó 3 pedazos cada uno • 1 cucharada de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta molida • 2 cucharadas de semillas de hinojo • 2 cucharadas de aceite • 1 limón pelado y cortado en rodajas delgadas

Preparación:
1. Se limpia y se lava el pescado. Se frota con limón. Se seca con papel absorbente.
2. En una bandeja para hornear se pone una capa de cebolla en ruedas y encima una capa del hinojo picado grueso.
3. Se precalienta el horno a 450 grados.
4. Se le hacen sendos cortes en cada lado al pescado. Se frota con la sal y la pimienta. Se le ponen las semillas de hinojo dentro de los corte y en el interior del pescado. Se pone el pescado en la bandeja sobre el hinojo picado y también con hinojo por encima. Se le agrega el aceite y se le ponen encima las rodajas de limón. Se cubre con papel de aluminio y se mete en el horno. Se hornea por unos 20 a 25 minutos. Se saca del horno. Se descubre, se voltea el pescado. Se cubre de nuevo la bandeja, se mete en el horno y se hornea por unos 20 a 25 minutos más.
5. Se saca la bandeja del horno y se pasa el pescado, con el caldo producido, a una bandeja para servir. Puede adornarse con el hinojo con el cual se ha horneado el pescado.

Parmigiano Reggiano

Es el rey de los quesos italianos, para algunos el mejor de los quesos y, sin duda, el más utilizado por las posibilidades que ofrece para ser utilizado en diferentes formas y preparaciones. Es un queso de tipo grana, duro, madurado hasta obtener una estructura granular, arenosa, en apariencia y textura. Es una combinación de leche de vaca de dos ordeños, parcialmente descremada y cocida, cuajo, sal y tiempo para madurar, unos 12 a 24 meses, hasta obtener la textura peculiar llamada grana, formada no por sal, sino por aminoácidos. Los principales quesos grana son el parmesano (parmigiano reggiano), el grana padano, el bagosso y el lodigiano. El queso grana, especialmente el parmesano, es de especial utilidad en la cocina italiana y su uso se ha extendido a todo el mundo, pues además de ser un excelente queso de mesa, rallado es usado para agregar a sopas y en la preparación de otros platos, para gratinar, como aperitivo, etcétera. Cada uno es producido en un área delimitada por ley o "zona típica". En el caso del parmesano reggiano, incluye el valle del río Po que corre en el norte de Italia atravesando las provincias de Lombardía, Emilia-Romagna, el Veneto y Trentino. La forma, tamaño y proceso de fabricación del parmigiano reggiano y del grana padano son parecidos, pero en el grana padano está permitido el uso de azafrán para darle color y el uso de antifermentantes en la alimentación de las vacas. Otros países como Argentina y Uruguay producen el reggianito. Asimismo, Estados Unidos y otros países incluso Venezuela, producen queso tipo parmesano, sin alcanzar siquiera la calidad del parmesano reggiano.

A mediados del siglo XV los italianos conocían bien y estaban familiarizados con el queso de pasta dura de Parma que podía ser rallado. Para fines del siglo XVII el queso parmesano era ya ampliamente conocido en Francia. Thomas Jefferson lo importó a Estados Unidos. La "zona típica", equivalente a la zona de Denominación de Origen Controlado para la producción de queso parmesano reggiano, donde se controlan ingredientes y procesos de producción, es la región de Emilia-Romagna. El corazón de esa zona es el valle del río Enza, donde se supone fue elaborado el primer grana. El río Enza divide las provincias de Parma y Reggio nell'Emilia, conocido simplemente como Reggio, regiones en la mejor zona agrícola y ganadera de Italia que históricamente han competido con sus productos: quesos, jamones, vinagres balsámicos, entre otros. Aunque los historiadores creen que el parmesano se originó en la parte de Reggio del valle del Enza, históricamente se le ha llamado parmesano, nombre que como calificativo también puede aplicarse a una persona, un queso, etcétera. Reggio Emilia fue parte del Ducado de Parma y el gran desarrollo en esa ciudad del comercio y el paso por ella de gran cantidad de visitantes y muchos extranjeros, posiblemente dio origen a la asociación del queso con el nombre de Parma.

La moderna legislación, para estar en paz con la realidad, establece el mismo status para ambos lados del valle, pero se acepta que el mejor parmiggiano-reggiano se fabrica en el lado de Reggio cerca del río Enza. Además de las provincias de Parma y Reggio Emilia, la "zona típica" del parmesano reggiano incluyen Modena, Mantua, el lado derecho del Po y Bologna en el lado izquierdo del río Reno. Allí abundan los viejos caselli, edificios octogonales con retículas para luz y ventilación, típicas construcciones donde se fabricaba y en algunos casos todavía se fabrica el queso parmesano. Emilia-Romagna estuvo cubierta por agua y pantanos hasta los siglos XIII y XIV, cuando fue drenada para convertirla en la zona más fértil de Italia para la agricultura y ganadería, incluso el forraje que alimenta las vacas que producen la leche para el parmiggiano-reggiano, es considerada la más rica de Italia. Hoy día esas vacas, casi máquinas que producen ríos de leche los 365 días del año, son las frisona italiana, mezcla, a partir de 1971, de las holstein norteamericanas y las fresianas holandesas. Son grandes productoras de leche, 25 litros al día, todos los días del año, aunque baja en proteínas por lo que las antiguas vacas rojas de baja producción de leche, que habían sido desplazadas y desaparecidas, han vuelto en pequeña cantidad, para producir un queso más caro, identificado por dos vacas rojas halando una carreta.

Las vacas no pastan, se les lleva el alimento constituido por una dieta especial de diferentes hierbas y cereales, en áreas donde se las mantiene con movimientos restringidos. El queso se fabrica en caliente con la leche semidescremada por afloración, sin aditivos, de dos ordeños sucesivos (tarde y mañana), el primero por unas 12 horas, el segundo sólo por pocas horas. La cantidad de grasa que puede dejársele a la leche depende de la cantidad de proteína (caseína). El envejecimiento o maduración del queso dependerá de la cantidad de grasa, a mayor cantidad de grasa más tiempo de maduración, por eso es muy importante decidir hasta que punto se descrema la leche. Posteriormente se le agrega cuajo de ternera de leche para inducir el cuajado, el cual es roto luego, escurrido y cocido en grandes calderos de cobre, que además de ser el mejor conductor de calor, produce una reacción ácida en la leche. Al comenzar a calentar la leche se agrega un poco del suero de la producción de queso del día anterior, el cual ha fermentado, por lo que tiene flora láctica que aumentará el contenido ácido.

Una vez endurecida la masa, unos 70 kilos, se saca del caldero con un paño en el cual se deja escurrir. Se divide la masa en dos y cada una es puesta en un molde plástico forrado interiormente con paño y con la forma final del queso. Después de un proceso laborioso que dura lo suficiente para que la masa escurra completamente y se endurezca un poco, se le aplica un estarcidor alrededor para marcarle el nombre Parmesano Reggiano, la fecha y el número que identifica su productor. Posteriormente se sala en salmuera por unos 20 a 25 días, se pasa luego a estantes de madera para madurar y ser sometido a cuidados y revisiones permanentes, para evitar que se le

formen huecos en el interior, con una aguja o sonda el especialista lo perfora para sentir su consistencia y huele para sentir también la evolución de su aroma. Si el queso no llena los requisitos esperados se le marca una gran X sobre el nombre para hacer "grande pasto", un queso de inferior calidad para la venta local que no debe ser exportado. Finalmente se obtienen ruedas planas por ambos lados, de aproximadamente unos 40 centímetros de diámetro y 20 centímetros de alto, ligeramente abombadas o convexas lateramente, que pesan unos 35 kilogramos. Exteriormente es grasoso, de color dorado o amarillo oscuro, de color de paja en el interior, con un contenido de grasa de 32%.
Una cucharada de queso rallado, unos 15 gramos, aporta 28 calorías, 3 gramos de proteína y 2 gramos de grasa. El mismo peso de queso sólido aporta 55 calorías, 5 gramos de proteínas y 3,5 gramos de grasa. No se acostumbra cortar el queso parmesano, para partirlo se le clava un pequeño cuchillo o punzón con hoja en forma de almendra, o la punta de un cuchillo, lo que permitirá observar su textura granosa. Hoy en día es vendido en pedazos empacados al vacío. No se recomienda comprarlo rallado, a menos que sea en el momento y vaya a ser usado de inmediato, pues pierde parte de su aroma rápidamente. Es mejor rallar la cantidad necesaria cada vez que se necesite.
El parmesano reggiano no siempre es igual, es como el vino, depende del área donde es producido, si es montaña o llano, si es primavera o invierno. Los primeros deben madurar al menos dos veranos; a los segundos les basta 18 meses. Asimismo, el color depende del contenido de caroteno en las flores de primavera. En todo caso se recomienda una maduración o envejecimiento de 24 meses por lo menos. Para guardarlo debe envolverse en papel de aluminio y conservarse refrigerado. En la cocina se usa generalmente rallado, lo que puede hacerse a mano o en un procesador. Algunos usan con éxito la corteza para dar sabor a sopas o hervidos. Se prefiere a otros quesos para gratinar, pues forma una costra dorada muy provocativa y agradable.

Ensalada César
(6 a 8 porciones)

• 1 Kilo de lechuga romana, 2 a 3 lechugas, alrededor de 400 gramos de hojas ya cocidas •1/2 taza de pan francés tostado en trocitos pequeños "croutons" • 3 cucharadas de mantequilla • 1 cucharada de salsa inglesa Worcestershire • 2 dientes de ajo • 1 huevo • 6 cucharadas de aceite • 2 cucharadas de vinagre • 2 cucharadas de jugo de limón • 5 cucharadas de agua • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 1/8 de cucharadita de mostaza preparada • 2 cucharaditas de azúcar • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/2 cucharadita de sal • 1 lata de filetes de anchoas, en aceite, de 50 gramos • 3/4 de taza de queso parmesano rallado

Preparación
1. Se precalienta el horno a 300 grados.
2. Se eliminan las hojas exteriores y menos tiernas de las lechugas. Se lavan cuidadosamente. Se cortan en pedazos de unos 5 centímetros de largo. Se escurren muy bien hasta secar.
3. Se corta el pan en trocitos muy pequeños o rebanaditas pequeñas delgadas. Se ponen en una sartén las 3 cucharadas de mantequilla a calentar, se añade 1 cucharada de salsa inglesa y se fríe el pan hasta dorar, revolviendo constantemente para cubrirlo completamente con la mezcla. El pan debe estar tostado, puede meterse en el horno por unos minutos después de frito. Se deja enfriar aparte.
4. Se meten en el horno los dientes de ajo hasta amortiguar, unos 4 a 5 minutos, se ponen aparte.
5. En una ollita se pone un poquito de agua a calentar. Se lleva a un hervor. Se agrega el huevo y se cocina 1 minuto. Se pone a enfriar en agua con hielo.

6. Se prepara una vinagreta poniendo en un frasco el aceite, el vinagre, el jugo de limón, el agua, la salsa inglesa, la mostaza, el azúcar, la pimienta y la sal. Se bate bien.
7. Se frota una ensaladera, preferiblemente de madera, con los dientes de ajo. Se eliminan los restos de ajo. Se agrega la lechuga seca. Se añade la vinagreta. Se le ponen las anchoas cortadas en pedacitos y con su aceite. Se agrega el queso. Se bate y se añade el huevo. Se agrega el pan tostado. Se revuelve todo muy bien y se sirve inmediatamente.

Galletas de queso parmesano

(alrededor de 70 galletas de 3 centímetros de diámetro)

• 1 cucharada de mantequilla para engrasar una bandeja de las usadas para hornear • 75 gramos, 2/3 de taza, de queso parmesano, rallado finamente • 150 gramos, 1 taza, de harina • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 150 gramos, 10 cucharadas, de mantequilla.Ingredientes para el relleno (opcional) • 45 gramos, 3 cucharadas, de mantequilla • 45 gramos, 8 cucharadas, de queso parmesano rallado

Preparación
1. Se precalienta el horno a 300 grados centígrados
2. Se enmantequilla una bandeja de metal para hornear de unos 40 x 50 centímetros.
3. Se ralla el queso finamente sin hacer mucha presión contra el rallo.
4. En un envase se mezcla muy bien el queso con la harina cernida y la pimienta.
5. Se le agrega la mantequilla. Se mezcla bien con la punta de los dedos y, sin amasar, se hace una bola con la palma de la mano para unir bien.
6. Se pasa la mezcla a una mesa o tabla enharinada y, poniéndole un papel parafinado por encima, se extiende con un rodillo hasta tener aproximadamente 1/2 centímetro de espesor.
7. Con un cortagalletas o utilizando los bordes de una copa se cortan círculos del tamaño deseado y se colocan en la bandeja.
8. Se mete la bandeja en el horno y se hornean hasta que comiencen a dorar, unos 18 minutos.
Nota:
Si se quieren rellenar las galletas, se mezclan bien la mantequilla y el queso para el relleno, se untan las galletas por su lado interior y se pegan dos a dos.

Sopa de cebolla gratinada

(6 porciones)

• 1/2 kilo de cebolla en ruedas bien delgadas • 6 cucharadas de mantequilla • 6 tazas de consomé de carne • 1/4 a 1/2 cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/2 cucharadita de sal • 12 rebanadas pequeñas y delgadas de pan francés, tostado • 6 cucharadas de queso Gruyére y 6 cucharadas de queso parmesano, rallados y mezclados.

Preparación
1. Se precalienta el horno a 400 grados centígrados
2. Se pelan, se lavan y se cortan en ruedas las cebollas.
3. En un caldero u olla gruesa se pone a calentar la mantequilla. Se agrega la cebolla. Se sofríe hasta comenzar a dorar.
4. Se le agrega el consomé, se lleva a un hervor y se cocina por 10 minutos.
5. Se corrige la sazón agregando la pimienta y la sal.

6. Se dividen la cebolla y el líquido en envases individuales de barro o material refractario para hornear. Se adorna cada envase con 2 rebanadas pequeñas y delgadas del pan francés tostadas hasta dorar y se le espolvorean por encima 2 cucharadas de queso.
7. Se meten los envases en el horno y se hornea hasta que el queso se derrita y dore un poquito por encima, unos 10 minutos. Puede también hacerse toda en un solo envase refractario grande usando el mismo procedimiento para hornearla.

Risotto con espárragos frescos

(4 porciones)

• 1/2 kilo de espárragos frescos • 6 tazas de consomé de carne, de las cuales se usarán sólo 5 tazas para la preparación del risotto propiamente • 2 cucharadas de mantequilla sin sal • 2 cucharadas de aceite • 2 cucharadas de tuétano de hueso de res • 1/2 taza de cebolla, bien picadita • 1/2 a 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta negra, preferiblemente recién molida • 1 taza de arroz • 1/2 taza de vino blanco; seco • 2 hojas de salvia o 1/8 de cucharadita, si es seca molida • 2 cucharadas de mantequilla sin sal • 1/2 taza de queso parmesano, rallado

Preparación
1. Se cortan las puntas de los espárragos (la parte que tiene escamas). Se ponen aparte. Se cortan y se eliminan los extremos inferiores y duros de los espárragos. El resto se pela finamente y se corta en pedazos de unos 2 centímetros de largo.
2. En una olla al fuego se ponen esos pedazos de espárragos con el consomé. Se lleva a un hervor y, a fuego lento, se cocina por 20 minutos para que el consomé adquiera el sabor de los espárragos. Se escurren y se ponen aparte. Se mantiene el consomé, del que se utilizarán sólo 5 tazas, a fuego muy suave.
3. En otra olla se ponen la mantequilla, el aceite, el tuétano, la cebolla, la sal y la pimienta y se cocina hasta marchitar, unos 3 a 4 minutos.
4. Se agrega el arroz y, revolviendo, se cocina hasta que esté brillante y cubierto por la grasa, 1 minuto.
5. Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente, unos 2 minutos.
6. Se agrega gradualmente el consomé a punto de hervor, 1/2 taza cada vez. Se cocina revolviendo constantemente y raspando el fondo y orillas de la olla hasta que se consuma cada porción para agregar la siguiente. Cuando se hayan agregado y consumido 2 tazas (4 porciones) del consomé, se agregan los pedazos de espárragos, no las puntas, que se añadirán después de haber agregado y consumido 3 tazas (6 porciones) del consomé. La salvia se añadirá con la última media taza de consomé. Se comprueba el punto de sal y de pimienta. Se cocina hasta que el arroz se sienta cocido, pero firme, en total unos 25 minutos contados desde que se echa el arroz a la olla. Se apaga el fuego y se le revuelve el resto de la mantequilla y el queso parmesano y se sirve inmediatamente. En la mesa cada persona puede agregar, si lo desea, más queso parmesano.
Nota:
Del grueso de los espárragos dependerá su tiempo de cocción y el momento de agregarlos, de manera que queden bien cocidos pero firmes.

Pasapalos

Preparaciones frías o calienes generalmente pequeñas, uno o dos bocados, para ser tomados con los dedos o con un palillo, sin ensuciarse las manos, fáciles de comer, generalmente de pie, sin que se ponga la ropa en peligro de ensuciarse y sin que haya que interrumpir la conversación,

servidas fuera de la mesa, como acompañamiento a bebidas o como aperitivos. Los pasapalos, como tales, son característicos de Venezuela. No son una tapa o entremés como usan los españoles, que a veces debe comerse, aun de pie, en un plato y con la ayuda de cubiertos. No son los hors d'oeuvres franceses o los antipastos italianos que básicamente son para comer en la mesa al comienzo de una comida. El pasapalo puede tener dos propósitos, el simple acompañamiento de una bebida para disfrutarla mejor o para despertar el apetito sin que se llegue a sentir llenura. Pueden servirse a cualquier hora o en cualquier ocasión y con cualquier bebida y en algunos casos pueden incluso constituir una comida ligera.
La costumbre de servir pasapalos como se utilizan hoy día, es relativamente reciente. Todavía en los años treinta no eran muy usuales. Se utilizaban pirulíes (panecillos) rellenos de pasta de queso o de diablito, tequeños, canapés, pequeños sandwiches: de cala, de capas, etcétera, como merienda, en piñatas y aun como ofrecimiento a visitas, sin que estuvieran ligados a bebidas. El repertorio de nuestros pasapalos hoy día es muy amplio, casi interminable, pues a veces es incluso un plato minimizado como los bollitos de hallaca y aunque incluyen los canapés y sandwiches, los pasapalos son mucho más que ellos que, originalmente fueron para comer en la mesa, con cubiertos y luego minimizados sobre pan para poder ser tomados con la mano y comer en uno o dos bocados, una pequeña pizza, por ejemplo.
Creo además, que de todo lo citado, tenemos la creación más simple y genial de todas: el inigualable tequeño, pasapalo de forma cilíndrica consistente en una barra de queso blanco semiduro, envuelto en tiras de masa de harina de trigo y luego frito, que cuando llena las condiciones de excelencia con masa suave y tostada, semicrujiente, rellenos con un queso blanco que tenga poca sal y que al molderlo, el queso haga hilos. Es un bocado apetecible a cualquier hora. No cansa jamás, gusta a todo el mundo, no tiene olores fuertes y es muy fácil de comer, pues no ensucia.
Las referencias más lejanas que tengo los dan por conocidos en Caracas en la primera década de este siglo, su nombre podría hacer pensar que se hayan originado en la vecina población de Los Teques, pero sin ninguna seguridad sobre su origen. También en esa época y aun mucho después, Los Teques era ciudad donde muchas familias pudientes de Caracas pasaban largas temporadas de vacaciones o de "temperamento". Se iba de "temperamento". No es extraño que también en la cocina de una de esas familias se hubiera originado. En todo caso en una casa donde se comía bien y variado, dada la presencia de la pasta hecha a mano, que indica quizás, que fuera familia pudiente o acomodada ya que podía darse esos lujos. Su nombre, tequeño, podría ser también un homenaje familiar a una cocinera tequeña que los hubiera hecho por primera vez, utilizando restos de la masa utisada en la confección de pastelitos que fueron anteriores a los tequeños. Tengo referencia de una de esas familias con casa de "temperamento" en Los Teques, con su servicio propio, que recuerdan haber comido tequeños allí.
El tequeño originalmente se utilizó para comer en plato, en algunos casos rociados con azúcar y también como algo para picar lo que antiguamente se llamaba un "tentempié" o un "piscolabis", aunque algunas familias lo servían en la mesa como un primer plato, como pastelitos, torticas, etc., aparte del plato principal. Posteriormente pasó a ser simplemente pasapalo y estar presente en todas nuestras celebraciones. Descendiente infortunado y ordinario del tequeño es el tequeñón, verdadero atentado a la excelencia y gastronómica y a la salud de nuestros niños que lo encuentran en las cantinas de muchas de nuestras escuelas y que ojalá fuera desterrado de ellas.

Antipastos y hors d'oeuvres

El antipasto y sus variantes, más bien comidas ligeras de vieja data, originaron nuestros pasapalos. En los banquetes romanos se servía el gustus o gustatio, un servicio de entrada compuesto de alimentos ligeros para estimular el apetito. Se acompañaban con muslum, una

bebida a base de vino y miel. La voz aparece por primera vez en escritos italianos alrededor del año 500 y comprendía ensalada de hojas y hierbas, pescado y carne salados, ahumados o marinados, charcutería, focaccias y otras preparaciones de acuerdo a la estación. En la Gran Cocina Internacional, se asimiló el "antipasto" al "hors d'oeuvre" francés, que significa "fuera de la obra". La frase aparece en Francia en 1596, refiriéndose, arquitectónicamente, a un voladizo fuera del cuerpo de un edificio y, en literatura, a un pedazo superfluo o accesorio. En el siglo XVII aparece referida a un pequeño plato frío que se sirve fuera del menú o al comienzo de una comida.
En 1956 se comienza a llamar "amuse-gueule" a un sandwich servido con el aperitivo. Auguste Escoffier, en su Guía Culinaria, hace preceder la sopa al hors d'oeuvre y en su Libro de los Menús, a veces invierte el orden. En Italia pasó algo similar, pero hoy en día, especialmente en las osterías y trattorías, los antipastos son parte muy importante de la oferta, en gran cantidad y de muchas clases, sobre grandes mesas a la entrada del local. En la cocina escandinava, especialmente en la sueca, está el smörgasbord, palabra de origen antiguo que significa "mesa de pan con mantequilla que se ablanda con el pulgar derecho". Es una comida completa, compuesta de muchos platos en forma de buffet, del que se sirve lo que apetezca y cuentas veces se quiera, acompañado de akuavita. Corresponde, a lo que en Italia se denomina antipasto, el caso de la comida rusa el zabouski, acompañado por vodka, pero servido en forma de buffet, en sala aparte, antes de pasar al comedor. Durante la Belle Epoque, cuando era abundante en París la clientela rusa aristocrática y rica, fue adoptado por la cocina francesa.
Hoy en día los antipastos se han reducido y permanecen en hoteles que tienen grandes brigadas en la cocina, y en las osterías y trattorías italianas que ofrecen comida casera. En el caso de los hoteles la abundancia de personal permite la preparación de un repertorio muy variado y además, la mesa de antipastos es parte de la decoración del comedor. Similares son en España los entremeses y las tapas, los cuales tienen una ligera diferencia. Los primeros se sirven en la mesa como parte de la comida, mientras que las segundas se ofrecen en bares populares, donde de pie, alrededor de la barra, se comen a la vez que se bebe el málaga, el jerez y la manzanilla. Es el equivalente a los antipastos o platos fríos o calientes en pequeñas porciones. También en el Medio Oriente, Egipto, Turquía, Líbano, Grecia son célebres los mezzés acompañados de ouzo y raki, bebidas de anís populares en esos países, y por último los magníficos dim sum chinos, muy variados, y todavía abundantes en muchos restaurantes chinos y generalmente, para ser acompañados con licor de arroz.
Es una lástima que no tengamos algún restaurant donde los antipastos, una especie casi en extinción, maravillosa invención de la cocina italiana, tuvieran la importancia que pueden tener y que todavía tienen en algunas trattorías en Italia o en la forma del smorgasbord que tiene todavía en Suecia.

Tequeños

• 1/2 kilo de queso blanco, semiblando, con poca sal y poca agua, para el relleno • 3 tazas de harina • 2 cucharaditas de sal • 2 huevos • 2 cucharadas de aceite • 1/3 de taza de agua, aproximadamente, a la temperatura ambiente • aceite para freír

Preparación:
1. Se corta el queso en trocitos de 1x1x5 centímetros, y se pone aparte.
2. Sobre una mesa o superficie lisa se pone la harina cernida con la sal. Se le hace un hueco en el centro y allí se ponen los huevos y el aceite. Se une con los dedos y se va incorporando el agua y

harina si es necesario, amasando hasta que despegue de la mesa y de las manos. La cantidad de agua depende del tamaño de los huevos.
3. Con una máquina para amasar o con las manos y con un rodillo la pasta se amasa y se estira hasta tener una tela fina, pero no demasiado.
4. La tela se extiende sobre la mesa y con una ruedita para cortar pasta se va cortando en cintas de 2 centímetros de ancho.
5. Con esas cintas se va envolviendo cada trocito de queso comenzando por un extremo y terminando en el otro, cuidando que quede completamente cubierto y cerrado en los extremos. También puede hacerse envolviendo cada trocito de queso en un pedazo de masa de unos 7x7 centímetros poniendo el queso diagonalmente y enrollando y cerrando los extremos. Se ponen los tequeños aparte.
6. En un caldero se pone el aceite a calentar y sin estar demasiado caliente, se van friendo los tequeños, pocos a la vez, hasta dorar, unos 2 minutos. Se sacan del aceite con una espumadera o cuchara perforada y se ponen sobre papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.

Arepitas fritas con chicharrón

(8 arepitas)

• 250 gramos de masa de maíz con sal, 1 taza apretada • 40 gramos, 3 a 4 cucharadas, de chicharrón molido fino, que se ha escogido con muy poca grasa • Aceite para freír, suficiente para que las arepitas queden sumergidas al cocinarlas.

Preparación:
1. Se amasa bien la masa con el chicharrón molido. Humedeciéndose las manos, se forman arepitas de unos 5 centímetros de diámetro y 1 1/2 centímetro de espesor. Se ponen en una bandeja.
2. En un caldero pequeño se pone el aceite a calentar y se agregan las arepitas por partes, de modo que todas queden sumergidas. Se fríen hasta dorar, unos 2 a 3 minutos. Con una cuchara preparada se sacan las arepitas y se les elimina el exceso de grasa con papel absorbente.

Sandwiches Calas

(20 sandwiches)

• 20 rebanadas, muy delgadas, de pan de sándwich • Mantequilla • 1/2 taza de salsa mayonesa, véase receta • 20 espárragos de lata

Preparación
1. Se elimina la corteza del pan. Se corta en rebanadas delgadas.
2. Si las rebanadas de pan son un poco gruesas, como las que se utilizan comúnmente para hacer sandwiches, se extiende un paño bastante húmedo sobre una superficie plana, se pone encima una capa de rebanadas de pan, se cubre el pan con otro paño bastante húmedo y así se continúan las capas hasta que se desee. Se les pone encima una tabla que las cubra y encima un peso. Esto se hace con el objeto de disminuir el grueso del pan y de que esté suave para poder doblarlo.
3. Sobre una tabla se pone cada rebanada. Se unta ligeramente por una cara, primero con mantequilla y luego con mayonesa y se le pone encima y diagonalmente un espárrago, incluida la punta que al final quedará visible.

4. Se doblan diagonalmente hacia adentro, sobre el espárrago, los dos cuartos inferiores de la rebanada de pan, de manera que uno cubra parcialmente al otro y se sostienen en esa posición clavándoles un palillo. Quedan con la forma de las flores llamadas calas.
5. Se ponen en una bandeja, quitándoles el palillo y se cubren con un paño húmedo hasta el momento de servirlos.

Bolitas de carne

(6 a 8 porciones)

• 1/4 de kilo de carne magra de cochino • 300 gramos de carne de res • 1 cucharada de aceite • 1 cucharada de mantequilla • 1 taza de cebolla picadita • 6 dientes de ajo machacados • 1/3 de taza de tomate rallado • 1/2 pimentón rojo rallado • 2 1/4 cucharaditas de sal • 1 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 1 huevo • 1/2 cucharada de perejil • 1 rebanada de pan fresco • 1/4 taza de leche • 1 cucharada de encurtidos en mostaza picaditos • 5 gotas de salsa picante • 1/2 taza de pan seco molido • Aceite para freír

Preparación:
1. Se muele la carne finamente con un molino para moler carne o con un procesador.
2. En un caldero se ponen la cucharada de aceite y la de mantequilla a calentar. Se agregan las cebollas y el ajo. Se sofríen hasta marchitar, unos 4 minutos.
3. Se agregan el tomate, el pimentón, la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor y se cocina hasta secar un poco, unos 5 minutos.
4. Se retira del fuego. Se deja enfriar un poco y en un envase se mezcla bien con la salsa inglesa, el huevo, el perejil, el pan fresco mojado en la leche, el encurtido y la salsa picante. Se hacen bolitas de unos 2 centímetros de diámetro, se pasan por el pan molido y se ponen aparte.
5. En un caldero pequeño se pone suficiente aceite a calentar donde puedan flotar las bolitas y se van friendo pocas a la vez hasta dorar bien. El aceite no debe estar demasiado caliente, para permitir que se cocinen bien por dentro mientras se doran. Se sacan del aceite con una cuchara perforada o espumadera y se les elimina el exceso de grasa con papel absorbente. Se sirven inmediatamente, preferiblemente clavándoles un palillo.

Nota:
Pueden servirse acompañadas de salsa guasacaca en un envase para que cada persona pueda introducir la bolita en la salsa.

Tostones de plátano verde con crema de queso

(8 personas)

• 225 gramos de queso crema • 1/4 de taza de jugo de cebolla colado obtenido de una cebolla pequeña • 1 1/2 cucharadita de mostaza preparada • 1 1/2 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 1/2 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 2 plátanos grandes, verdes • 2 tazas de aceite para freír • Sal

Preparación:
1. En el recipiente de una batidora eléctrica se ponen los ingredientes para hacer la crema: el queso crema, el jugo de cebolla, la mostaza, la salsa inglesa, la sal y la pimienta. Se bate a alta velocidad por 5 minutos, raspando de vez en cuando las paredes con una espátula para mezclar bien. Se pone aparte.

2. Se pelan los plátanos y se cortan trasversalmente en ruedas muy delgadas, de 1 milímetro de espesor.
3. En un caldero se pone el aceite a calentar. Cuando esté bien caliente se agregan por partes las ruedas de plátano y se fríen hasta dorar, unos 5 minutos. Se sacan los tostones del aceite con una cuchara perforada y se ponen sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa. Al estar todos fritos, se rocían con sal.
4. Se pone la crema, helada si se quiere, en un envase y se sirven los tostones alrededor como pasapalos.

Bolitas de queso
(6 a 8 porciones)

• 1/4 de kilo de queso blanco, duro tipo llanero, rallado, unas 3 tazas • 1/4 de kilo de queso amarillo, tipo Gouda, rallado, unas 2 tazas • 3 huevos • 1 taza de aceite para freir

Preparación:
1. En un envase se ponen los quesos rallados finamente. Se mezclan bien con 2 tenedores. Se agregan los huevos y se mezclan con las puntas de los dedos, sin amasar.
2. Con las palmas de las manos se hacen bolitas de 2 a 3 centímetros de diámetro. Se ponen aparte.
3. En un caldero pequeño se pone el aceite a calentar a fuego mediano. En el aceite no muy caliente se van agregando una a una la bolitas y se fríen hasta dorar. Se sacan del aceite con una cuchara perforada o espumadera y se les elimina el exceso de grasa con papel absorbente. Se sirven inmediatamente.
Recomendaciones
•Los mejores tequeños que se sirven hoy día son los ofrecidos por Festejos Mar, que además de tener excelente pasta, utilizan queso llanero fresco, con muy poca agua, hecho especialmente en el Estado Apure para esta agencia
•Festejos Mar calcula la cantidad de pasapalos de la siguiente manera: Matrimonio o fiesta de 5 a 6 horas de duración, sin comida, 30 por persona; matrimonio o fiesta con buffet, 10 por persona; coctel sin comida, de 10 a 15 por persona y merienda, de 5 a 8 por persona.

Hagamos pasta pasta fresca
Aunque las costumbres han cambiado mucho en los últimos años aún en la provincia italiana, todavía hoy son pocas las familias que no hacen con frecuencia su pasta, al menos por esos almuerzos familiares que celebran una o dos veces por semana y en los cuales lo principal es un buen plato de pasta servido en plato hondo, pues para un italiano en tales ocasiones 100 gramos de pasta es la medida, generalmente servida con una sala ragú hecha con tomate y trozos grandes de carne que es servida junto con la pasta, la cual como norma general en las casas italianas es hecha con huevos, a razón de 1 huevo por cada 100 gramos de harina, aunque también utilizan a veces la pasta sin huevo. Las leyes italianas establecen que la pasta seca debe ser confeccionada con harina de trigo duro y cuando es al huevo debe contener al menos 4 huevos con un peso mínimo total de 200 gramos (huevos de tamaño mediano) por cada kilo de sémola, lo que permite que el contenido proteico de la pasta cocida sea de 11%. A veces le agregan gluten para aumentar ese contenido al 15-20%.
Para la pasta fresca artesanal la misma legislación exige no sólo la misma cantidad de huevos, sino que sean frescos, aun cuando domésticamente la cantidad de huevo para la pasta fresca varía de región en región y hasta de casa en casa. Los huevos hacen la pasta más dura o firme y

las amarillas le dan color, de modo que en algunas partes se llega a agregar a la pasta otro tanto de yemas de huevo para obtener una pasta con mayor sabor, más amarilla y atractiva. Quizás lo óptimo o suficiente es utilizar 1 huevo por cada 100 gramos de harina. De manera que en Italia la pasta, por la forma como la preparan, es un alimento altamente nutritivo, en el cual no faltan las proteínas, pues la legislación protege al consumidor al conservar la tradición doméstica. Ese no es nuestro caso, donde esas consideraciones se dejan en manos del fabricante, lo que sería una razón para elaborarla con frecuencia en la casa y así además tener el placer que produce comer un buen plato de pasta y tener la seguridad de que sea nutricionalmente excelente.
Para la confección de la pasta fresca, se utilizan, en general, pequeñas cantidades de agua, aceite y sal en algunos casos muy especiales, algunos ingredientes para dar color o para aromatizarla, tales como espinaca, azafrán, tomate, cacao, zanahoria, auyana, curry, queso, etcétera, de los cuales, en Italia, donde las regulaciones son rigurosas, las más populares industrialmente son: espinaca, azafrán y tomate, naturales. En otras partes no se está seguro de que sean sólo colorantes.

Preparación y cocimiento

La pasta fresca necesita ser bien amasada, y después dejarla reposar antes de estirarla y cortarla. Cuando se hace a mano el amasado no es difícil y no se diferencia del amasado corriente de cualquier masa que necesite ser amasada enérgicamente. El estirado es más complicado, todavía en Italia es corriente en muchas cocinas un tablero grande especial para estirar la pasta con un rodillo más largo que los corrientes, pero ese estirado es trasmitido de madres a hijas o hijos y requiere destreza, por lo cual inventaron máquinas para hacer pasta que son muy eficientes, fáciles de usar y que permiten hacer la pasta fácilmente en la casa, pues amasan y estiran la pasta a la vez. Las máquinas consisten en rodillos cuya separación se controla por medio de un tope manual numerado muy fácil de operar y a través de los cuales se pasa por partes la pasta que ha sido solo amasada ligeramente a mano hasta unir bien todos los ingredientes y así no es necesario amasarla mucho a mano. Al mismo tiempo al paso por la máquina se estira en láminas largas, que se pasan finamente por rodillos acanalados en la misma máquina para cortar en el ancho deseado, generalmente dos opciones, cabello de ángel y tabliatelle, aunque hay accesorios que permiten hacer trenette, fettuccine, lasagnette y aun raviolis, espaguetis, ñoquis, etc. Estos rodillos son generalmente en bronce para que la superficie de la pasta sea ligeramente rugosa y así la sala se le adhiera mejor.
Los fabricantes recomiendan que la pasta en pedazos, después de preparada, se pase por el espacio más abierto y que la cinta resultante, enharinada, se pase a su vez dos o tres veces por el mismo espacio y 2 ó 3 veces por cada espacio hasta que se llegue al último o abertura más estrecha, para obtener el espesor deseado en ese tipo de pasta. Una vez hecha la pasta conviene enharinarla y dejarla secar un poco, colgándola en tubos de madera o enrrollándola formando nidos que se colocan en bandejas enharinadas y que se desenrrollarán al cocinarlos. En este caso el criterio del punto de cocimiento de la pasta fresca, "a punto" o "al dente" es distinto pues la pasta fresca es más suave o blanda y se cocina más rápidamente que la seca. La pasta fresca debe cocinarse, como la seca en abundante agua. Puede ser conservada en la nevera hasta por dos días. Si se quiere conservar más tiempo debe dejársela secar completamente y congelarla bien tapada, descongelándola antes de utilizarla.

Pasta cabello de ángel con salsa de tomate
(6 a 8 porciones)

• 1/2 kilo de harina • 5 huevos • 1 1/2 cucharadita de sal • 1 cucharadita de aceite • 1 cucharadita de agua, dependiendo del tamaño de los huevos, lo que hace que se pueda requerir más o menos agua. Esta receta es para huevos de 60 gramos cada uno.
Salsa:
• 1 taza de cebolla picadita • 2 tazas de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1/4 de taza de pimentón picadito • 2 cucharadas de aceite • 2 cucharadas de mantequilla • 1 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 taza de consomé de carne • 2 cucharaditas de perejil picadito.

Preparación de la pasta:
1.– En un envase se ponen los huevos con el aceite y la sal. Se les va agregando la harina y el agua necesaria, mezclando primero con los dedos y luego amasando hasta incorporar toda la harina. Se pasa la masa a una mesa o tabla y se amasa muy bien, hasta que despegue de la mesa y de las manos. Se pone la pasta en un envase limpio, se tapa y se deja reposar por 15 minutos.
2.– Con la máquina para hacer pasta y usando los rodillos para amasar, se va pasando la pasta en pedazos pequeños hasta tener una tela fina. Se pasa luego por los rodillos para hacer las cinticas más finas para obtener la pasta llamada "cabello de ángel". Al salir las cinticas de los rodillos se van recogiendo con las manos y procurando que no se enreden o peguen. Se enrolla en forma de nido y se ponen en una bandeja con suficiente harina. Se rocían además con bastante harina. Se dejan en la bandeja cubiertas con un paño hasta el momento de usarlas.
Nota: si se quieren cinticas (tagliatelle) o cualquier otro tipo de pasta plana, se deben pasar por el rodillo correspondiente. En ese caso se recomienda especialmente prepararlas con salsa ragú, cuya receta aparece en esta página o con mantequilla y queso o con la salsa que se desee.
Preparación de la salsa:
3.– En el vaso de una trituradora se ponen la cebolla, el tomate, el pimentón y se trituran finamente.
4.– En una olla se ponen el aceite y la mantequilla a calentar. Se agrega la mezcla triturada anteriormente. Se agregan la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano hasta secar un poco, unos 7 minutos. Se agrega el consomé, se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano por 7 a 10 minutos más hasta espesar un poco. Se agrega el perejil, se cocina 1 minuto, se retira del fuego y se pone aparte.
5.– En una olla se pone suficiente agua, unas 16 tazas, con 4 cucharaditas de sal,. Se lleva a un hervor. Se sacuden un poco los nidos de pasta de la harina y se agregan a la olla. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan hasta estar "al dente", unos 3 a 4 minutos y se agrega 1 taza de agua fría. Se cuelan. Se les añade la salsa y se sirven inmediatamente.

Pastelitos de queso ricota
(50 pastelitos)

• 1/2 kilo de harina, 4 tazas • 1 1/2 cucharadita de sal • 1 huevo entero y 2 amarillas de huevo • 3 cucharadas de mantequilla • 1 cucharada de azúcar • 3/4 de taza de agua.

Preparación de la pasta:

1.– En un envase grande, sobre una mesa o sobre una superficie lisa, se pone la harina cernida con la sal.
2.– Se le hace un hueco en el centro y allí se agregan los huevos, la mantequilla y el azúcar. Se une muy bien con la punta de los dedos y se va incorporando el agua poco a poco, amasando hasta que la masa esté suave y húmeda. La cantidad de agua a agregar depende del tamaño de los huevos. Se pasa la pasta a una superficie enharinada y se termina de amasar allí hasta que despegue de la mesa y que quede suave y compacta. Se pasa a un envase y se deja reposar por 1/2 horas tapada con un paño.
Relleno:
• 500 gramos de queso ricota, según receta • 1 1/2 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1 cucharada de azúcar, 5 amarillas de huevo • 2 cucharadas de perejil picadito.
Preparación del relleno:
1.– En un envase grande se ponen todos los ingredientes y se mezclan muy bien con un tenedor. Si la ricota es muy húmeda debe presionarse un poco para eliminarle el exceso de líquido que contenga. Se pone aparte.

Preparación de los pastelitos:
1.– Se espolvorea una mesa con harina y allí se extiende la pasta con un rodillo, puede extenderse también con una máquina para amasar pasta, hasta tener una tela fina de 1 a 2 milímetros de espesor. Con una taza para té o un círculo de metal para cortar pasta, se cortan círculos de 7 a 10 centímetros de diámetro.
2.– Se pone una cucharada de relleno sobre un círculo de pasta. Se tapa con otro círculo de pasta. Se aprietan los bordes con un tenedor para hacer los pastelitos y se van colocando aparte sobre una bandeja enharinada.
3.– En un caldero se pone a calentar aceite para freír, en cantidad suficiente para que puedan flotar los pastelitos. El aceite no debe estar demasiado caliente para que se cocinen uniformemente. Conviene probar con un pedacito de la pasta. Se van poniendo uno a uno los pastelitos en el aceite, pocos a la vez y se fríen, dándoles vueltas por unos 2 a 3 minutos, hasta dorar bien. Se sacan del aceite con una cuchara perforada, se escurren bien y se ponen sobre papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.

Cavatelli
(6 a 8 porciones)

• 1/2 kilo de harina (4 tazas) • 1 taza de agua caliente • 1/2 cucharadita de sal • 2 tazas de salsa ragú para pasta, según receta • 1 taza de queso parmesano rallado.

Preparación:
1.– En un envase grande o sobre una mesa se pone la harina
2.– En una olla se pone el agua con la sala y se calienta sin hervir hasta que se pueda soportar en las manos.
3.– Se agrega poco a poco el agua a la harina, mezclando con los dedos al principio y luego amasando hasta que despegue completamente de la superficie donde amasa. Se puede agregar más agua o más harina hasta que llegue a tener la consistencia apropiada. Se debe amasar muy bien hasta que absorba toda el agua posible sin quedar ni muy seca ni muy húmeda y despegue de las paredes del envase o de la mesa. Debe quedar suave y elástica. Se deja reposar por 30 minutos.

4.– Tomando pedazos de pasta, se hacen cilindros o cordones de 1 1/2 a 2 centímetros de diámetro y se cortan en pedacitos de unos 2 centímetros de largo.
5.– Sobre una tabla se presiona cada pedacito con los dedos índice, medio anular e inmediatamente y presionando fuertemente, con los dedos cerrados como para escarbar, se hace una conchita o caracolito de paredes delgadas o "cavatelli", raspando el trocito sobre la tabla. Conviene ayudarse a presionar con la otra mano encima. Se pasan los "cavatelli" a una bandeja enharinada.
6.– En una olla se pone suficiente agua con sal para cocinar los "cavatelli". Se lleva a un hervor. Se agrega la pasta. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocina por 17 a 18 minutos hasta estar "al dente". Se apaga el fuego y se agrega a la olla una taza de agua fría. Se cuela la pasta y se revuelve en una olla o en una bandeja con 1 1/2 a 2 tazas de salsa ragú y queso parmesano (1 taza). Se sirven inmediatamente.

Salsa ragú para pastas

(2 tazas de salsa, suficiente para 6 a 8 porciones de pasta)

• 1/4 taza de aceite • 1 cebolla mediana cortada en cuartos • 1/2 kilo de carne de res, pulpa negra • 1/4 de pollo, opcional • 1/2 taza de consomé o agua • 1/4 de taza de pasta de tomate • 6 cucharadas de mantequilla • 1 kilo de tomate tipo italiano, perita, triturado sin piel y sin semillas • 2 ramitas de tomillo • 1 hoja de laurel • 4 hojas de albahaca • 1 ramito de perejil; 1/2 cucharada de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta negra • 3 ó 4 hongos secos, opcionales • unos 10 centímetros de salchicha italiana, opcional.

Preparación:
1.– En un caldero se pone el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y se fríe hasta dorar, unos 15 minutos. Se desecha la cebolla.
2.– Se agregan las carnes al caldero y se fríen dándoles vueltas hasta dorar muy bien por todas partes, unos 20 a 25 minutos.
3.– Se agregan el consomé o el agua, la pasta de tomate y la mantequilla, se tapa, se lleva a un hervor y se cocinan por 15 minutos.
4.– Se agregan el tomate, las hierbas amarradas, la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor, se tapa, se pone a fuego lento y se continúa cocinando por 1 1/2 hora, hasta espesar.
5.– Se le sacan las hierbas y se le elimina el exceso de grasa. La carne se pone aparte. La salsa se cuela por un colador de salsas apretando los sólidos con una cuchara de madera contra las paredes del colador. La carne cortada en pedazos puede agregarse con la salsa a la pasta, o puede servirse aparte.
Nota:
Si se quiere se le pueden agregar 3 ó 4 hongos secos previamente remojados en agua al agregar las hierbas, también un pedazo de salchicha italiana, sin freír, al agregar las carnes.
Consejos
•La pasta fresca, sin huevos, también es utilizada en muchas preparaciones regionales. Los cavatelli, típica de la Basilicaba, provincia del sur de Italia, es un buen ejemplo que recomendamos probar
•Si se utiliza la máquina, no es necesario amasar mucho la pasta sino que, enharinada, pasarla dos o tres veces por el punto de mayor separación y luego disminuyendo la abertura, enharinándola siempre, pasarla otras tantas veces por cada espacio hasta tenerla del espesor deseado (muy fino) , en general el penúltimo o el último espacio

•La máquina para hacer pasta se puede adquirir en comercios de artículos para el hogar especializados tales como, entre otros, quincalla La Florida (283.3804) y Cori (284.3834)

Pasta rellena

Término que en general designa la forma particular de pasta que se rellena al fabricarla, con carne, queso, etc. Es la pasta que está ya rellena en el momento de comprarla o de cocinarla, tales como raviolis, capeletti, tortellini o agnolotti, entre otros. Sin embargo, incluiremos bajo esa denominación los platos de pasta que son rellenos durante la preparación del plato final, tales como el pasticho y los canelones. En todo caso lo más frecuente es que sean platos a base de pasta fresca, aunque es posible encontrar en el mercado pasta rellena fabricada industrialmente y aún artesanalmente. En este último caso son productos considerados como pasta fresca, generalmente congelados. Siempre las normas italianas para la fabricación de la pasta rellena clásica son las mismas que para la pasta fresca o para la pasta alimenticia en general. Si el relleno contiene carne, u otro ingrediente perecedero, que también lo es la pasta, debería indicarse claramente la fecha de producción y de vencimiento así como el modo cómo debe ser conservada, y los conservantes utilizados, lo cual es también válido y quizás más importante en el caso de la pasta artesanal, que corre más riesgos de descomponerse o de perder sus cualidades organolépticas.
En Italia, donde la pasta es la comida más importante, se distinguen muchísimos tipos diferentes de pasta rellena, para los cuales están definidos de acuerdo a la región donde se han originado o son preferidos, el tipo de relleno. Las más populares son los raviolis, quizás la forma más conocida, envoltorios de pasta al huevo, de forma cuadrada, rellenos de carne, queso, ricotta, vegetales especialmente auyama, hierbas, frutos del mar, etc., la mayoría de las veces hechos con pasta fresca y preparados con salsa de tomate, mantequilla o crema. Hoy con rellenos muy variados y a veces elaborados con la pasta de los dim-sum chinos, más delgada que la pasta de los raviolis italianos, hecha con harina y agua, sin huevo. Los raviolis eran en su origen rellenos de ricotta y hojas de nabo, rapa en italiano, de la cual tomaron su nombre original, rabiola. Aparecen por primera vez en el medioevo, en 1.243, como una especialidad de Cremona. Rapidamente se difundieron en toda Italia. Hoy son típicos de la comida regional de la Liguria italiana, sea rellenos con carne o con una mezcla de ricotta y espinaca.
Cuando la pasta rellena se hace en forma de media luna o empanada criolla, se denomina anolino, tradicional de Parma, con forma de anillo, distintos de los agnolini especialidad de Mantua con forma similar a los cappelleti, que recuerdan un peinado del medioevo italiano y son originarios de la Emilia-Romagna italiana. Son parecidos, aunque más grandes, a los tortellini, tradicionales de Bologna, donde la imaginación popular los ve como derivados de la forma del ombligo de Venus. Los anolinis se preparan generalmente con salsa, mientras que los cappelleti, los agnolini y los tortellini son preferiblemente preparados con caldo en forma de sopa, "tortellini in brodo", aunque tambien se preparan con salsa, especialmente cuando son agnoloti, especialidad primontesa y tortelloni, ambos de la misma forma que los tortellini pero más grandes. Aunque menos corrientes, el calzone, especie de pizza doblada que queda como una empanada de pasta de pan o de pizza rellena, típicos del sur de Italia y los panzeroti, pasta generalmente al huevo, con relleno dulce o salado y fritos. Habría que agregar como se ha dicho al comienzo y aunque no estén dentro en la denominación clásica italiana de pasta rellena, algunos platos populares entre nosotros como: el pasticho, los canelones y los gratenes de pasta.
El pasticho, para los venezolanos, preparación con ingredientes diversos, en capas con láminas de pasta, llamadas lasagna, cocidas y luego armadas en un envase con el relleno para ser horneado. El "pasticcio" de los italianos, puede hacerse con otros tipos de pasta, corta o larga, formando lo que llamamos gratén o timbal en Venezuela. Por último, los canelones, generalmente

pasta seca industrial en forma de tubo grueso, que se cocinan, rellenan y luego con la salsa escogida se gratinan. Pueden también hacerse con la pasta en láminas que se cocinan, se rellena y se enrolla en forma de tubo, para luego acomodarlos en el envase y ser gratinados. El repertorio en Italia de pastas rellenas es interminable, me he limitado a los más conocidos y corrientes entre nosotros.

Raviolis rellenos con queso ricota y espinacas

(6 a 8 porciones)

Relleno

200 gramos de hojas de espinacas o alrededor de 3/4 de kilo de espinacas con tallo 1 ricota, unos 600 gramos 2 huevos 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida 1 1/4 cucharadita de sal 1 cucharada de perejil picadito.

Pasta

1/2 kilo de harina 1 1/2 cucharadita de sal 1 cucharadita de aceite 5 huevos 1 cucharadita de agua, dependiendo del tamaño de los huevos, lo que hace que se pueda requerir más o menos agua. Esta receta supone huevos de 60 gramos cada uno

Preparación del relleno

1.- Se lavan bien las hojas de espinacas, se sacuden un poco y con el agua que les queda adherida se ponen en una olla sobre el fuego. Cuando empieza a echar humo, se tapan y se cocinan hasta marchitar, sólo unos 5 minutos. Se retiran del fuego y se ponen a escurrir en un colador. Al enfriar se aprietan bien con las manos para eliminarles completamente el agua que todavía tengan. Sobre una tabla se cortan finamente.

2.- En un envase se ponen las espinacas, la ricota, los huevos, la pimienta, la sal y el perejil. Se mezclan muy bien y se ponen aparte.

Preparación de los raviolis

1.- En un envase se ponen los huevos con el aceite y la sal. Se les va agregando la harina y el agua necesaria, mezclando primero con los dedos y luego amasando hasta incorporar toda la harina. Se pasa la masa a una mesa o tabla y se amasa muy bien, hasta que despegue de la mesa y de las manos. Se pone la pasta en un envase limpio, se tapa y se deja reposar por 15 minutos.

2.- Con una máquina para hacer pasta y usando los rodillos para amasar, se va pasando la pasta hasta tener una tela fina pero no demasiado.

3.- Para hacer los raviolis pueden utilizarse bandejas o moldes para raviolis que venden las casas especializadas. En este caso, se enharinan muy abundantemente cada vez dichas bandejas. Se cubre luego con una tela de la pasta suficientemente larga para cubrirla completamente. Se llena cada compartimiento de la bandeja con 1/2 cucharadita del relleno. Se cubre con otra tela de pasta de largo suficiente y con un rodillo delgado, los juegos de bandejas para hacer raviolis traen un rodillo apropiado, o con el mango largo de una cuchara de madera, se presionan muy fuertemente los bordes de la bandeja y las divisiones transversales y longitudinales para marcar bien las divisiones y de este modo poder separar fácilmente los raviolis uno de otro. Se pasan los raviolis ya separados a una bandeja bien enharinada y se rocían abundantemente con harina por encima. Se ponen aparte hasta el momento de prepararlos. Si no se dispone de las bandejas o moldes especiales, puede extenderse un pedazo de la tela de pasta sobre la mesa, sobre la pasta depositar montoncitos del relleno separados de unos 3 a 4 centímetros y luego cubrirlos con otra tela de pasta. Con un corta-pasta se corta entonces transversal y longitudinalmente para hacer los raviolis de unos 3 a 4 centímetros por lado y se procede como se indicó anteriormente. 4.- Se

pone una olla grande con bastante agua con sal a calentar para cocinar los raviolis. Se lleva a un hervor. Se agregan los raviolis a los que se les ha sacudido la harina. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan hasta ablandar pero que estén todavía firmes, "al dente". Se escurren a través de un colador y en una bandeja o en la misma olla, se mezclan con la salsa y parte del queso parmesano rallado. Se le espolvorea por encima el resto del queso y se sirven inmediatamente.

Gratén de pasta con atún

(6 a 8 porciones)

2 cucharadas de mantequilla 1/2 taza de cebolla picadita 1 cucharada de harina 3/4 de taza de leche 1 cucharadita de sal 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida 2 latas de atún de 130 gramos cada una 250 gramos de cinticas o espaguetis 10 tazas de agua 3 cucharaditas de sal 2 cucharadas de mantequilla 1 taza de queso parmesano rallado

Preparación

1.- En una olla se ponen las 2 cucharadas de mantequilla. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar unos 5 minutos. Se agrega la harina y revolviendo, se cocina hasta que se formen burbujitas. Se agregan la leche, la sal y la pimienta. Se pone a fuego suave, se lleva a un hervor y se cocina, revolviendo siempre, hasta engruesar, unos 2 minutos.

2.- Se agrega el atún. Se revuelve bien. Se pone aparte.

3.- Se precalienta el horno a 375 grados.

4.- En una olla grande se pone el agua con la sal. Se lleva a un hervor. Se agrega la pasta. Se revuelve bien con un tenedor para separarla y evitar que se pegue. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocina por 10 minutos o hasta estar "al dente". Se escurre bien.

5.- En la misma olla se ponen las 2 cucharadas restantes de la mantequilla. Se agrega la salsa con el atún y la mitad del queso parmesano. Se revuelve bien y se pasa a un envase de cerámica o de vidrio para hornear. Se cubre con el resto del queso y algunos punticos de mantequilla por encima. Se mete en el horno y se hornea por 25 a 30 minutos o hasta que dore un poco por encima.

Canelones rellenos con guiso de cochino

(8 porciones)

400 gramos de carne de cochino sin grasa, molida gruesa 1/3 de taza de aceite 1 taza de cebolla picadita 2 dientes de ajo machacados 1/4 de taza de pimentón rojo rallado, sin piel y sin semillas 1 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas 1 taza de consomé de carne
2 cucharadas de salsa de tomate Ketchup 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida 2 cucharadita de sal 2 cucharadas de vino dulce Moscatel La pulpa de 6 aceitunas, medianas, picadita 2 cucharadas de pasas 1 cucharadita de alcaparras pequeñas

<u>Canelones</u>

1 cucharada de mantequilla para engrasar el molde 16 tazas de agua 2 cucharadas de sal 1/2 kilo de canelones de unos 2 1/2 centímetros de diámetros por 6 centímetros de largo, unos 30
2 a 2 1/2 tazas de salsa de tomate, según receta que se da al final 1 taza de queso parmesano rallado
Salsa de tomate 3 cucharadas de mantequilla 1/3 de taza de aceite 3 tazas de cebolla en ruedas delgadas, unas 3 cebollas grandes o 400 gramos 1 taza de zanahoria en ruedas delgadas, 1

zanahora grande 1 ramita de tomillo 1 ramita de albahaca 1 ramita de perejil 1 kilo de tomate tipo italiano, perita triturado sin piel y sin semillas 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida 2 cucharaditas de sal

Preparación del relleno

1.- Se muele la carne por molino grueso para carnes. Se pone aparte.

2.- En un caldero se pone el aceite a calentar, se le agregan la cebolla y el ojo y se cocinan hasta marchitar, unos 4 a 5 minutos. Se agregan el pimentón y el tomate, se lleva a un hervor y se cocinan unos 7 minutos. Se agrega el consomé y se cocina por 7 a 10 minutos más.

3.- Se agrega la carne, se revuelve y se cocina 5 minutos. Se agregan la salsa de tomate, la salsa inglesa, la pimienta, la sal, el vino, las aceitunas, las pasas y las alcaparras. Se lleva a un hervor y se cocina hasta secar un poco, unos 5 minutos.

Preparación de los canelones

1.- Se precalienta el horno a 450 grados.

2.- Se enmantequilla un envase de vidrio para hornear de 34 x 22 x 5 centímetros.

3.- En una olla se ponen el agua y la sal. Se lleva a un hervor. Se agregan los canelones. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan 6 minutos, deben quedar un poco duros. Se retiran del fuego. Se escurren. Se enjuagan en agua fría.

4.- Lo antes posible, se rellena cada uno de los canelones con unas 2 cucharadas del guiso y se van colocando en una capa en el envase de vidrio enmantequillado cuyo fondo se ha cubierto con una capa de la salsa de tomate y al final se cubren con otra capa de salsa de tomate y una de queso parmesano rallado. Se mete el envase en el horno y se hornean por 15 minutos o hasta que comiencen a dorar por encima.

Preparación de la salsa de tomate

1.- En un caldero se ponen la mantequilla y el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y la zahahoria. Se fríen hasta marchitar unos 20 minutos. Se le agregan el tomillo, la albahaca, el perejil y el tomate triturado. Se cocina a fuego fuerte por 10 minutos. Se baja el fuego. Se agregan la sal y la pimienta y se cocina a fuego suave por 20 minutos o hasta espesar. Si espesa mucho puede agregársele 1 taza de consomé de carne y continuar cocinando hasta obtener el espesor deseado. Se cuela por un colador para salsa o de alambre apretando los sólidos con cuchara de madera contra las paredes del colador y se corrige la sazón, si es necesario.

Pasticho

(12 porciones)

2 cucharadas de mantequilla 1/4 de taza de aceite La parte blanca de 1 ajo porro pequeño, picadito 2 cebollas grandes picaditas 2 dientes de ajo machacados 1 kilo de tomates picaditos, sin piel y sin semillas, unos 6 tomates medianos 1/2 pimentón rojo picadito 1 ají dulce picadito, sin semillas 1/3 de taza de salsa de tomate ketchup 1 kilo de carne magra de cochino, molida 10 alcaparras pequeñas picaditas La pulpa picadita de 10 aceitunas medianas 4 cucharadas de pasas 1/2 cucharada de salsa inglesa Worcestérshire 3 cucharadas de encurtidos en mostaza picaditos 1/4 de taza de vino Moscatel 2 1/2 cucharaditas de sal 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida

Salsa Bechamel

2 cucharadas de mantequilla 1 cebolla mediana picadita 2 cucharadas de harina 1 1/3 taza de leche 1/8 de cucharadita de sal 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida

Pasta

1/2 kilo de harina 1/12 cucharadita de sal 1 cucharadita de aceite 5 huevos 1 cucharadita de agua, dependiendo del tamaño de los huevos, lo que hace que se pueda requerir más o menos agua.

Esta receta supone huevos de 60 gramos cada uno, si se quiere hacer la pasta; ó 3/4 de kilo de pasta en láminas para pasticho, (lasagna), si se compra la pasta ya elaborada.
(Preparación final del pasticho)
12 tazas de agua 4 cucharaditas del sal 2 cucharaditas de aceite la pasta, la salsa Bechamel y el relleno preparado según las recetas dadas anteriormente 1 cucharada de mantequilla para engrasar un molde 12 kilos de queso de mano 2 tazas de queso parmesano rallado, 200 gramos
1 cucharada de mantequilla.

Preparación del relleno
1.- En un caldero se ponen la mantequilla y el aceite a calentar, se agrega el ajo porro, se sofríe unos 3 minutos. Se agregan la cebolla y el ajo y se fríen hasta marchitar unos 4 minutos más.
2.- Se agregan el tomate, el pimentón, el ají dulce y la salsa de tomate, se cocinan unos 5 minutos y se agrega la carne. Se revuelve. Se cocina unos 10 minutos y se agregan los demás ingredientes, se baja el fuego, se tapa y se cocina a fuego suave hasta que seque, unos 30 minutos. Se pone aparte.
Preparación de la Salsa Bechamel
1.- En un olla se pone la mantequilla a calentar.
2.- Se le agrega la cebolla y se fríe hasta marchitar, unos 2 minutos.
3.- Fuera del fuego se le agrega la harina revolviendo con batidor de alambre e inmediatamente la leche, se vuelve al fuego revolviendo. Se agregan la sal y la pimienta. Se cocina hasta formar una crema y se pone aparte.
Preparación de la Pasta
1.- En un envase se ponen los huevos con el aceite y la sal. Se les va agregando la harina y el agua necesaria, mezclando primero con los dedos y luego amasando hasta incorporar toda la harina. Se pasa la masa a una mesa o tabla y se amasa muy bien, hasta que despegue de la mesa y de las manos. Se pone la pasta en un envase limpio, se tapa y se deja reposar por 15 minutos.
2.- Se pasa por la máquina para hacer pasta hasta obtener una tela fina. Se corta en pedazo de 20 x 10 centímetros aproximadamente. Se ponen sobre una bandeja enharinada y si no hay suficiente espacio, separando cada capa con un papel encerado y enharinado.
Preparación final del pasticho
1.- En una olla grande se pone suficiente agua con sal y 2 cucharadas de aceite. Al hervir se va agregando la pasta en partes, se revuelve, se lleva a un hervor y revolviendo de vez en cuando para que no se pegue, se cocina unos 3 minutos cada vez. Se saca la pasta, se pasa a un envase con agua fría, donde se deja 1 ó 2 minutos. Se saca y se coloca sobre un paño. Si es mucha la pasta se separa cada capa con un paño.
2.- Se precalienta el horno a 400 grados.
3.- Con la cucharada de mantequilla se engrasa un envase de vidrio para hornear de 33 x 22 x 5 centímetros.
4.- En el fondo del envase se pone una capa de pasta, una capa de salsa Bechamel,una capa de relleno, una capa de queso de mano y de queso parmesano y se repite hasta terminar con una capa de pasta, cubierta con una capa de salsa, la que se espolvorea con queso parmesano y se le ponen algunos puntitos de mantequilla, alrededor de 1 cucharada en total. Se mete en el hono por 40 minutos o hasta dorar por encima.
Consejos
• Al comprar la pasta industrial congelada se debe revisar la fecha de producción y de vencimiento para garantizar que se consume un producto fresco, que no ha perdido sus cualidades organolépticas

• La pasta artesanal corre mas riesgo de descomponerse que la industrial, sobre todo aquella que se ofrece al consumidor ya rellena ya sea con carne o con cualquier otro ingrediente perecedero
•Para preparar el pasticho, lo mejor es ir agregando las láminas de pasta por partes y cocinarlas por unos 3 minutos. Hay que revolverlas de vez en cuando, mientras se cocinan, para evitar que se peguen

Pasta para compartir

Durante las últimas semanas nos hemos ocupado de las cenas de Navidad y de Año Nuevo, conformadas, en general, de acuerdo a un menú tradicional, muy copiosas y en las cuales la hallaca es la estrella. Hoy nos apartamos totalmente de la tradición gastronómica venezolana con un menú para ser compartido muy informalmente entre amigos, en días festivos como la noche del 31 de diciembre o el almuerzo del 1 de enero, liviano, muy fácil de preparar, en parte con anticipación y cuya preparación puede terminarse con los amigos en la cocina, sin necesidad de ayuda externa. Puede ser muy económico o muy costoso, dependiendo de los vinos que se escojan. Es un menú a base de pastas, tres muy diferentes en este caso, que pueden servirse separadamente o en menores porciones de las tres en el mismo plato, una ensalada luego y un buen pan campesino. Si agregamos vino tinto para acompañar la pasta y un postre, les aseguro que se disfrutará plenamente al compartir una comida actual, liviana, informal, sabrosa y cuyo costo, reducido o costoso, como se quiera, puede también ser compartido. Pueden tenerse pasapalos, canapés o algún tipo de hors d'oevre antes de la comida y quesos variados después, asimismo nueces, avellanas, almendras, turrón, etcétera, o cualquiera de las cosas usuales estos días, lo cual no es imprescindible para tener un excelente menú y dependerá enteramente de las posibilidades de cada uno.
Un menú para la gente de hoy, que aprecia la informalidad cuando está con amigos y familiares, que ofrecerá satisfacción a todos, especialmente a la gente joven, quien podrá compartir una buena comida y buenos momentos en una atmósfera relajada y con esperanzas puestas en un mundo mejor, cuando en esas fiestas, un poco paganas, con mucho ruido y fuegos artificiales, la exclamación: ¡Feliz Año Nuevo! con el abrazo correspondiente encierra los más sinceros y fervientes deseos de salud, bienestar y prosperidad. He escogido pastas variadas, cada una acorde con su salsa, aunque eso no es imprescindible: plumas (penne) con hongos secos y tomate, a la boscaiola; cinticas (taglatelle) a la carbonara y lacitos (farfalle) con salsa primavera. Son tres platos diferentes. Las salsas pueden prepararse, al menos en parte, con anticipación para calentarlas y rematarlas mientras se cocinan las pastas separadamente. En todo caso cada una de ellas puede prepararse enteramente, mientras se cocina la pasta. No hay que desordenar excesivamente la cocina. Se reduce lo que hay que lavar posteriormente. La cocina y la casa no se llenan de olores, así todos podrán entrar a la cocina. Se necesitarán sólo tres ollas grandes y un colador para pastas que, entre amigos, no será difícil conseguir y, muy importante, esta cena puede ser económica o costosa, a la medida de cada uno. Cualquier vino tinto italiano será una buena compañía para las pastas propuestas.

<u>La pasta seca</u>

Hay muchas leyendas sobre el origen de la pasta. Algunos arqueólogos creen haber visto en pinturas murales etruscas, utensilios y otras señales que indicarían que ya hacían la lasagna o la tagliatelle. Los propios italianos descartan esa teoría, ya que después, por siglos, no se volvió a tener noticias al respecto ya que ni griegos ni romanos conocieron la pasta como tal. Se dice que Marco Polo al regresar de un viaje por Oriente, en 1295, hubiese traído la pasta de la China, donde se consumía, en tiempos de la dinastía Sung entre los siglos X y XII, algo parecido a nuestra pasta, hecha con harina de arroz. Sin embargo antes de 1295, a la mitad del siglo XIII era ya conocida en Génova, según se desprende de versos de Jacopone da Todi, alrededor de 1250,

donde se cita la lasagna, el tipo de pasta más antiguo y en 1297 en un inventario de un soldado genovés, se cita una cesta de pasta seca con el hombre de macarronis. Se considera más probable que la pasta se haya originado por influencia de la invasión árabe a Italia, especialmente porque en siglos posteriores fueron los sicilianos, los más influidos por la cultura árabe, los que eran considerados como los especialistas de la pasta y también por haberse encontrado en Bagdad un folleto con una receta de pasta en tiras muy finas y luego cocidas en un ragú de carne, lentejas y garbanzos.
La pasta es probablemente el alimento que se presenta en más diversas formas: seca o fresca, sólida o ahuecada, rellena o no, se puede preparar en sopas, con salsas, en ensaladas y puede combinarse casi con cualquier otra cosa. Entre las pastas secas hay muchas variedades: largas desde las más finas o delgadas, como capellini, spaguetti, bucatini, etcétera, hasta las más gruesas: tagliatelle, lasagnette, lasagna. Entre las pastas cortas hay también muchas variantes: penne, rigatoni, fargalle, fusile, etcétera, y en ambos casos, con o sin hueco. También las pastas rellenas, como raviolis, tortellinis, etcétera, así como las pastas para rellenar: canelones y las pastas planas: lasagna, etcétera. Las pastas secas que compramos en los abastos y que comemos corrientemente, son productos industriales obtenidos de la mezcla de sémola de trigo durum con agua o huevo. La pasta fresca, de la cual nos referiremos en otra ocasión, que se hace generalmente artesanal o domésticamente, puede ser hecha con harina de trigo duro (no durum) o sémola o la mezcla de ambas con agua o huevo. La sémola es una harina obtenida del grano de trigo durum, diferente al trigo duro que se utiliza para el pan y a la del trigo suave para otros usos. La sémola contiene más proteína y es generalmente molida más gruesa que las otras.
La razón de utilizar la sémola en la confección de la pasta seca es que esta soporta mejor el cocimiento sin romperse, se mantiene más elástica y tiene mejor aroma, lo que significa calidad. Las leyes italianas y los italianos, para quienes la pasta es sagrada, consideran como una adulteración agregar otra harina a cualquier pasta seca, contradiciendo la reglamentación de la Comunidad Europea, que sí lo permite probablemente en función de otros países para los cuales la pasta no es tan importante como para los italianos.

Pasta con hongos secos y tomate a la boscaiola

(4 porciones)

• 1/2 taza de hongos secos • 1 taza de agua tibia para remojarlos • 3 cucharaditas de aceite
• 1/2 taza de cebolla, picadita • 2 dientes de ajo, machacados • 2 tazas de tomate, picadito, sin piel y sin semillas • 1 cucharada de pasta de tomate • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 ó 2 cucharadas de albahaca, picadita
• 1 cucharada de perejil, picadito • 12 tazas de agua y 3 cucharaditas de sal, para cocinar la pasta
• 250 gramos de pasta rigatoni, espaguetis, etcétera • 1 cucharada de mantequilla (opcional) • 1/2 taza de queso parmesano, rallado finamente

Preparación:
Se ponen los hongos a remojar, en agua tibia, por unos minutos. Se enjuagan bajo agua corriente y se escurren cuando se vaya a hacer la salsa. Se elimina el agua. En una olla se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y los ajos. Se fríen hasta marchitar. Se agregan los hongos, se cocinan por 1 ó 2 minutos. Se agregan el tomate, la pasta de tomate, la sal, la pimienta, la albahaca y el perejil y se cocina la salsa hasta engrosar un poco, unos 5 minutos. Entretanto, se pone al fuego en una olla el agua con la sal para cocinar la pasta. Se lleva a un hervor. Se agrega la pasta. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocina hasta estar "al dente". Se retira del fuego,

se escurre, se vuelve la pasta a la olla, se le revuelven la cucharada de mantequilla y la salsa. Se le revuelve también el queso y se sirve de inmediato.

Pasta con jamón, petit pois y crema

(4 porciones)

• 1/2 taza de cebolla, picadita • 1 taza, unos 100 gramos de jamón cocido, picadito • 12 tazas de agua y 3 cucharaditas de sal, para cocinar la pasta • 250 gramos de pasta (cinticas, espaguetis, etc.) • 12 tazas de agua y 3 cdtas, de sal para cocinar la pasta • 6 cdas. de mantequilla • 1/2 cdta. de sal • 1/8 de cdta. de pimienta blanca molida • 3/4 de taza de crema liviana • 1/2 taza de petit pois • 1/2 taza de queso parmesano rallado

Preparación:
Se cortan la cebolla y el jamón. En una olla se ponen el agua y la sal para cocinar la pasta. Se lleva a un hervor. Se agrega la pasta. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocina hasta estar "al dente". Entretanto, en una olla se pone la mantequilla a derretir, se agrega la cebolla, se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan el jamón, la sal y la pimienta, se cocina alrededor de 1 minuto. Se agrega la crema, se revuelve con batidor de alambre, se agregan los petit pois y se cocina la salsa a fuego suave por 1 minuto.
Se cuela y se escurre la pasta, se vuelve la pasta a la olla, se le agrega la salsa y se revuelve bien. Se le revuelve el queso parmesano y se sirve de inmediato.

Pasta Primavera

(4 porciones)

• 200 gramos de calabacines • 200 gramos de tirabeques (llamados también vainitas chinas) o 200 gramos de gajitos pequeños de brócoli, o ambos • 150 gramos de espárragos • 250 gramos de pasta (espaguetis, cinticas, etc.) • 12 tazas de agua y 3 cdtas, de sal para cocinar la pasta • 4 cdas. de aceite • 1 cebolla grande, picada gruesa • 3 dientes de ajo, machacados • 1/4 de taza de leche • 1 taza de tomate, tipo italiano, "perita", picado • 3 cucharadas de perejil italiano, (no rizado), picadito • 2 cucharadas de albahaca, picadita • 1 cucharadita de sal • 1/2 kilo de harina, unas 4 tazas • 1 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/2 taza de queso parmesano, rallado

Preparación:
Se eliminan las semillas a los calabacines y se corta la pulpa en pedazos pequeños. Se les eliminan las puntas y las hebras a los tirabeques. Se pelan los espárragos, excepto las puntas. Se les elimina el extremo inferior duro y el resto se corta en pedazos. Se enjuagan y se escurren los vegetales. En una olla se pone al fuego el agua con la sal para cocinar la pasta. Se lleva a un hervor. Se agrega la pasta. Se lleva nuevamente a un hervor y se cocina hasta que la pasta esté "al dente". Se cuela la pasta y se vuelve a la olla. Entretanto, en una sartén grande se pone el aceite a calentar. Se agregan la cebolla y el ajo y se cocinan hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan los calabacines, los tirabeques, brócoli y los esparrágos. Se tapa y se cocina a fuego mediano por 5 minutos. Se destapa, se revuelve bien y se agregan el tomate, el perejil y la albahaca. Se tapa nuevamente y se continúa cocinando la salsa hasta que los vegetales estén "al dente", unos 2 minutos más. Se le revuelven la sal y la pimienta. Se agrega la salsa a la olla con la pasta. Se le revuelve el queso y se sirve de inmediato.

Recomendaciones

• La pasta seca se cocina en la proporción de 1 litro de agua por cada 100 gramos de pasta, nunca menos de 4 litros de agua. En todo caso, la pasta debe nadar. Debiendo agregarse 1 cucharadita de sal por cada litro de agua, cuando ésta llega a la ebullición.
• Hay quienes agregan aceite al agua donde se cocinará la pasta, para que no se pegue, lo que no es necesario, pero sí revolverla suavemente al agregar la pasta a la olla y luego con frecuencia.
• El tiempo correcto de cocimiento dependerá del tipo de pasta, pero debe sentirse firme el centro al morderla y aun con un pequeñísimo punto blanco en el centro, lo que se denomina "al dente". En todo caso, las pastas italianas indican el tiempo de cocimiento aconsejado.
• La pasta debe colarse y agregarle el queso y la salsa al terminar su cocimiento.
• La pasta seca debe ser de color amarillo claro, uniforme y sin brillo, índice de que fue trefilada con dados de bronce que la hace un poco porosa y rugosa para que la salsa se adhiera mejor.

Pasteles: preparaciones clásicas

Según el diccionario de la lengua española, pastel es una masa de harina y manteca cocida al horno, en que ordinariamente se envuelve crema o dulce y, a veces, carne, fruta o pescado. Entre nosotros, gastronómicamente, el concepto se amplía un poco hasta abarcar platos que no corresponden estrictamente a esa definición como son el pastel de morrocoy, el pastel de chucho y de otros ingredientes que, si bien, son horneados, no tienen masa ni son envueltos en algo equivalente, sino cubiertos con clara de huevos batida que se endurece ligeramente en el horno para formar una cubierta ligera, también a veces con una capa de papas cocidas y en tajadas que reemplaza la cubierta de claras de huevo y aun con tajadas de plátano fritas. Asimismo, el pastel de polvorosa, que en realidad corresponde a la definición primera, pero cuya característica es que la masa sea freíble.
Quizás en definitiva, para nosotros es condición que el relleno sea un guiso, que no se ve ni se sabe de qué es hasta probarlo. Sin embargo, a nuestra polenta caraqueña quizás por ser confeccionada con masa de maíz, no se le dice nunca pastel aunque realmente lo es, más bien se la asemeja a una torta. Por otra parte, llamamos pastel a lo que en inglés se llama pie, cubierto o no, como el pastel de limón y el pastel de manzana, respectivamente, y en el lenguaje gastronómico cuando queremos definir la hallaca, que no es horneada, decimos que es un pastel, lo que correspondería a la forma más general para nosotros, llamando pastel genéricamente a todo condumio, no líquido, que conlleve la idea de excelencia, de ser apetitoso, provocativo y apreciado, como cuando decimos, por ejemplo, "la masa estaba llena de ricos pasteles".
Probablemente en España, en el uso diario, la palabra pastel está restringida a los pasteles dulces y utiliza palabras más específicas para los salados, como la empanada gallega, cuya masa es la misma del pan, aunque las hacen también en las Rías Bajas con masa de harina de maíz y no de harina de trigo, especialmente cuando los rellenos son de berberechos y de vieiras. En Italia quizás lo más parecido a lo que nosotros llamamos pastel, es el "pasticcio", que no es lo que nosotros llamamos pasticho, sino que se refiere a una especie de torta, a un relleno de ingredientes diversos, inclusive pasta corta, envuelto en una pasta de harina y mantequilla y cocida al horno. La palabra "pasticcio" deriva del latín pasticium, una preparación ya presente en el recetario de Apicio De res coquinaria de la Roma del siglo I d.c., apareciendo muchas variedades en los recetarios de los siglos XIV y XV, siempre fueron considerados como una comida de prestigio, preparados para grandes banquetes, incluso con rellenos a base de cacería. Hoy día el pasticcio se confunde con la "bomba" y con el "timbal".
En Francia, en cambio, sería lo que llaman "tourte", del latín tortus, dejando la palabra "torte" cuando son descubiertas sin pasta que las cubra. La "tourte" era plato importante en la cocina del Medioevo y el Renacimiento y hasta el siglo XVII cuando fueron reemplazados por platos más

ligeros y quizás más elegantes como el vol-au-vent, la croute y el timbal. Antonin Careme, el gran cocinero francés cuya obra fue decisiva para la cocina francesa, considerada en el siglo XIX, la "tourte" como un plato ordinario y vulgar, indigno de aparecer en las mesas opulentas y lujosas, desdeñado por la clase burguesa y más bien familiar y muy común en las comidas regionales de toda Francia. En definitiva, pasteles como tales o con nombres específicos son comunes en las cocinas de todo el mundo, tales como la empanada gallega, quizás la especialidad de Galicia más conocida en todo el mundo y aun en España, presente en la mayoría de los restaurantes españoles donde, en general, es servida como "tapa" o abreboca. La Quiche Lorraine, pastel descubierto, consistente en una base de pasta, rellena con una preparación a base de huevos batidos, crema y tocino. La Cuzzola, salada o dulce, de la provincia de la Basilicata en el sur de Italia, con un relleno a base de queso ricotta. El Koulibiac o Coulibiac, especialidad rusa, consistente en un relleno a base de salmón fresco, envuelto en pasta hojaldre. Los pies ingleses, salados y dulces, como el "kidney and steak pie" y otros.
En todo caso, pasteles son de los platos más apetitosos de nuestra cocina, aunque también han desaparecido de los restaurantes, quizás por la dificultad de hacerlos en porciones individuales, pero excelentes para compartir en las mesas familiares y muy apropiados para servir en buffets de fiesta o recepciones, también en algunos casos para comer fríos o calientes según el relleno y las facilidades disponibles para llevar en excursiones o a meriendas campestres.

Key lime pie (Pastel de limón al estilo de Florida)
(8 porciones)

• 200 gramos de harina • 1/2 cucharadita de sal • 100 gramos de manteca vegetal helada, unas 6 1/2 cucharadas • 1 amarillo de huevo • 3 cucharadas de agua helada
Relleno
• 4 amarillos de huevo sin la membrana que los cubre • 1 taza de 400 gramos de leche condensada dulce • 3/4 de taza de jugo de limón • 4 a 6 cucharadas de azúcar • 3 claras de huevo • 6 cucharadas de azúcar; 1/4 de cucharadita de sal

Preparación de la concha base de pastel:
1.– En un envase se cierne la harina con la sal. Se agrega la manteca helada y, con un mezclador de pasta, se revuelve hasta obtener una mezcla arenosa. Se agrega el amarillo mezclado con el agua helada y se incorpora a la mezcla con la punta de los dedos, procurando amasar lo menos posible.
2.– Se precalienta el horno a 350 grados.
3.– Sobre una mesa se pone un pedazo grande de papel encerado, encima se pone la pasta, se cubre con otro papel encerado y, con un rodillo, se extiende hasta hacer un círculo de unos 30 centímetros de diámetro y 1/2 centímetro de espesor. Se quita el papel de arriba, sobre la pasta se coloca boca abajo un molde de vidrio para hornear de unos 25 centímetros de diámetro por 3 centímetros de alto y, con la ayuda del papel se voltea la pasta sobre el molde. Con la punta de los dedos se forra el molde con la pasta, dejándola un poquito fuera del borde, pues encoge al hornear. Con un tenedor se perfora la pasta. Si la consistencia de la pasta lo permite, puede enrollarse la pasta en el rodillo y desenrollarla sobre el molde.
4.– Se mete el molde en el horno y se hornea hasta que comience a dorar. Se saca el molde del horno y se pone aparte a enfriar para rellenarlo. Se baja la temperatura del horno a 325 grados.
Preparación del relleno:
5.– Se precalienta el horno a 325 grados.

6.– En el envase de una licuadora se ponen los amarillos de huevo, la leche condensada, el jugo de limón y el azúcar. Se bate bien. Se pone aparte.
7– En el envase de una batidora eléctrica se ponen las claras de huevo. Se baten hasta comenzar a formar picos, unos 2 minutos. Se les agrega el azúcar y la sal y se continúa batiendo hasta endurecer unos 3 a 4 minutos más.
8.– Se rellena la concha del pastel con la mezcla de la leche. Encima se le distribuyen las claras batidas las cuales se alisan por las orillas y por encima con una espátula de goma.
9.– Se mete el molde en el horno y se hornea hasta que comience a dorar por encima el pastel, unos 20 minutos. Se saca el molde del horno. Se deja enfriar para servirlo.

Pastel de ciruelas pasas

(8 porciones)

• 1/2 kilo de ciruelas pasas, sin semilla • 2 tazas de agua • 1/2 kilo de azúcar • 1/2 cucharada de jugo de limón
Pasta:
• 250 gramos, unas 2 tazas de harina • 1/2 cucharadita de sal • 1 cucharada de azúcar • 8 cucharadas de manteca vegetal • 4 cucharadas de agua helada

Preparación del pastel:
1.– Se ponen a remojar las ciruelas por 1/2 hora en las 2 tazas de agua.
2.– Entretanto, se ciernen la harina y la sal dentro de un envase helado. Se agregan el azúcar y, poco a poco el agua helada y, con un mezclador para pasta, evitando en lo posible el uso de los dedos, se mezcla hasta que tenga la apariencia de avena en hojuelas. Con la punta de los dedos, se une la masa y se hace una bola. Se mete en un envase en la nevera por 1 hora.
3.– Ciruelas, el agua, el azúcar y el jugo de limón para hacer el relleno. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte por 30 minutos. Se retira del fuego y se pone a enfriar en agua con hielo.
4.– Se precaliente al horno a 450 grados.
5.– Se pone un papel encerado sobre una mesa. Se saca la masa de la nevera. Se toma un pedazo aproximadamente igual a 3/4 partes de la masa. Se pone sobre el papel encerado. Se cubre con otro papel encerado y, con un rodillo, se estira la pasta hasta tener un círculo algo mayor que el envase de vidrio para hornear de 25 centímetros de diámetro por 5 centímetros de alto. Se le quita el papel de arriba y, ayudándose con el otro papel, se voltea la masa sobre el envase, se elimina el papel y con los dedos o con una bolita de la misma masa, se adapta la masa al envase, se emparejan los bordes sobrantes cortándolos con un cuchillo y se mete el envase en el horno. Se hornea por unos 10 minutos, hasta estar ligeramente dorada la pasta. Se saca el molde del horno y se pone a enfriar un poco.
6.– Se rebaja la temperatura del horno a 350 grados. 7.– El resto de la pasta, 1/4 parte, se trabaja en forma similar a la anterior y se corta en tiritas de 1 centímetro de ancho. 8.– Se rellena el molde con el dulce de ciruelas, se cubre por encima con una rejilla hecha con las tiritas de pasta, haciendo cuadros y de borde a borde. 9.– Se mete el molde nuevamente en el horno y se hornea por unos 30 minutos, hasta dorar por encima. Si las tiritas de masa no están suficientemente doradas se enciende el asador o "broiler" y se hornea unos 2 ó 3 minutos más.

Pastel de queso ricota

(8 a 10 porciones)
• 1/2 kilo de harina, 4 tazas • 1 cucharadita de polvo de hornear • 1 huevo entero y 2 amarillos de huevo • 4 cucharadas de mantequilla • 4 cucharadas de manteca vegetal • 1 1/2 cucharadita de sal

• 2 cucharadas de azúcar • 2/3 de taza de agua helada • 1 amarillo de huevo ligeramente batido con 1 cucharada de agua
Relleno:
• 3/4 de kilo de quuso ricota sin sal, según receta • 3 amarillos de huevo • 2 cucharadas de perejil picadito • 1/2 cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 2 cucharaditas de sal
• 350 gramos de salchichón italiano en ruedas delgadas • 300 gramos de queso llamado de Carora en forma de taparita o de pera, provolone o provoleta, en ruedas delgadas.

Preparación:
1.– En un envase grande se cierne la harina conjuntamente con el polvo de hornear.
2.– Se le agregan los huevos, la mantequilla, la manteca, la sal y el azúcar. Se une muy bien con la punta de los dedos o con un mezclador de pasta.
3.– Poco a poco se le va agregando el agua y se pasa a una mesa o superficie lisa, donde se termina de amasar con la punta de los dedos o con el mezclador de pasta.
4.– Se divide en dos partes ligeramente desiguales y se deja en sendos envases reposando por 30 a 35 minutos, cubiertos con un paño.
5.– En un envase, se mezclan con un tenedor, la ricota, los amarillos de huevo, el perejil, la pimienta y la sal y se pone aparte.
6.– Se precalienta el horno a 375 grados.
7.– Sobre una mesa enharinada se extiende la mitad más grande de la masa con un rodillo, hasta tener un rectángulo de unos 45 x 35 centímetros. Se enrolla en el rodillo y se extiende, desenrollándola, sobre un envase de vidrio para hornear de 30 x 20 x 5 centímetros sin engrasar, cuidando que sobre un poquito fuera de los bordes del molde. Se forra el molde con la pasta apretándola con los dedos. No debe tocarse mucho con los dedos para que quede suave al hornearla. Se deja reposar por 10 a 15 minutos. También puede colocarse en el molde extendiendo con un rodillo la masa entre 2 papeles encerrados sobre la mesa. Se quita el papel de arriba y con ayuda del de abajo se voltea la pasta sobre el molde.
8.– Se rellena con capas de la mezcla, de queso y de salchichón en ruedas delgadas. Se repiten las capas y se cubre con el resto de la masa trabajada igual que la anterior. Se cierran los bordes con los dedos o con un tenedor.
9.– Se mezcla el amarillo de huevo restante con la cucharada de agua. Con una brocha se extiende la mezcla sobre el pastel y con un tenedor se perforan abundantes huecos con la superficie del pastel. 10.- Se mete el molde en el horno y se hornea por 40 a 45 minutos hasta que se vea cocido y un poco dorado por debajo.

Pastel de pollo
(8 a 10 porciones)

• 1 pollo de 1 1/2 kilo aproximadamente • 1 limón, partido en dos • 1 1/2 taza de cebolla picadita • 6 dientes de ajo machacados • 1/4 de taza de pimentón rojo picadito • 1 1/4 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1/2 taza de aceite • 2 cucharadas de salsa de tomate ketchup • 1/2 cucharada de salsa inglesa Worcestershire • 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 2 cucharaditas de sal • 2 cucharadas de azúcar • 1 cucharada de alcaparras pequeñas • La pulpa picadita de 8 aceitunas • 1/2 taza de pasas • 2 cucharadas de vino dulce Moscatel
Pasta:
• 1/2 kilo de harina, 4 tazas • 2 cucharaditas de polvo de hornear • 3 amarillos de huevos • 7 cucharadas de mantequilla con sal • 7 cucharadas de manteca vegetal • 1 1/2 cucharadita de sal •

3 cucharadas de azúcar • 1/2 taza de agua helada • 1 amarillo de huevo ligeramente batido con 1 cucharada de agua

Preparación:
1.– Se limpia, frota con limón y enjuaga muy bien el pollo y se divide en presas.
2.– En el vaso de una trituradora se ponen la cebolla, el ajo machacado, el pimentón y el tomate. Se tritura bien.
3.– En un caldero se pone el aceite a calentar, se le agrega la mezcla triturada, la salsa de tomate, la salsa inglesa, la pimienta, la sal y el azúcar. Se lleva a un hervor. Se agregan las presas de pollo. Se lleva nuevamente a un hervor, se baja el fuego, se tapa y se cocina a fuego lento hasta que ablande el pollo, unos 35 minutos. Se retira del fuego, se saca el pollo, se deja enfriar, se deshuesa y se desmenuza la carne en pedazos pequeños, desechando la piel.
4.– Se vuelve el pollo desmenuzado al caldero, se agregan las alcaparras, las aceitunas, las pasas y el vino. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte por 10 minutos. Se baja a fuego mediano y se continúa cocinando unos 10 minutos más, hasta que espese un poco. Se deja enfriar.
5.– Entretanto, se prepara una pasta cerniendo la harina conjuntamente con el polvo de hornear sobre un envase grande. Se le agregan los huevos, la mantequilla, la manteca, la sal y el azúcar. Se une ligeramente con la punta de los dedos o un mezclador de pasta, sin amasar mucho, hasta obtener una mezcla arenosa. Se le va mezclando el agua hasta obtener una pasta suave. Se pasa a una mesa o superficie lisa donde se termina de amasar con la punta de los dedos. No debe tocarse mucho con las manos para que quede suave al hornearla. Se deja deposar por 10 a 15 minutos.
6.– Se precalienta el horno a 375 grados.
7.– Se divide la masa en dos parte un poco desiguales. La parte mayor se pone sobre un papel encerado colocado a su vez sobre una mesa, se cubre la pasta también con papel encerado y se extiende con un rodillo hasta tener una superficie mayor que el molde a usar. Se quita el papel, se enrolla la pasta en el rodillo y se extiende desenrollándola sobre un molde de vidrio de 30 x 20 x 5 centímetros, cuidando que sobre un poco fuera de los bordes del molde. También puede hacerse volteando la pasta sobre el molde con ayuda del papel. Se forra el molde con la pasta, apretándola con los dedos, se rellena con el guiso de pollo y se tapa con el resto de la pasta extendida con un rodillo, usando el mismo procedimiento anterior. Se unen los bordes apretándolos con los dedos o con un tenedor.
8.– Con una brocha se unta la pasta con el huevo ligeramente batido con agua y con un tenedor o aguja se perfora abundantemente toda la superficie del pastel.
9.– Se mete el molde en el horno y se hornea por 45 minutos hasta que esté dorado y se vea también un poco dorado por debajo.

Pastel de polvorosa
(10 a 12 porciones)

Guiso o relleno:
• 1 pollo de 1 1/2 kilo • 1 limón • 1 cucharada de mantequilla • 1/3 de taza de jugo de cebolla • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 2 dientes de ajo machacados • 1 1/2 cucharadita de vinagre • 2 cucharaditas de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida, para adobar el pollo • 2 cucharadas de mantequilla y 1 cucharada de aceite para freír el pollo • 3 cucharadas de mantequilla y 2 cucharadas de aceite para la preparación del guiso o relleno • 1/2 taza de ajo porro

picadito • 2 tazas de cebolla picadita • 3 dientes de ajo machacados • 1/4 de taza de cebollín, del tipo grueso, picadito
• 2 1/2 cucharadas de pimentón rojo picadito • 2 tazas de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 3 cucharadas de perejil picadito • 2 cucharadas de encurtidos en mostaza picaditos, 1/8 de cucharadita de ají picante, seco, molido • 40 a 50 gramos de papelón • 1 hoja de laurel • 1/2 taza de vino Moscatel • 1 cucharada de salsa inglesa Worcestershire • 1 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida • 1 cucharada de alcaparras pequeñas; 4 cucharadas de pasas.
Masa:
• 125 gramos de mantequilla, unas 8 cucharadas • 176 gramos de manteca vegetal, unas 12 cucharadas • 3/4 de taza de azúcar pulverizado • 4 amarillos de huevo • 1 cucharadita de sal
• 1/2 kilo de harina.

Preparación para el guiso o relleno:
1.– Se limpia y quita el exceso de grasa al pollo. Se lava. Se frota con limón. Se enjuaga bien. Se seca con papel absorbente. Se corta en presas.
2.– Se prepara un adobo mezclando la cucharada de mantequilla, el jugo de cebolla, la salsa inglesa, el ajo machacado, el vinagre, la sal y la pimienta. Con eso se frota el pollo y se deja en el adobo por 1 hora dándole vuelta de vez en cuando.
3.– En un caldero se ponen a calentar las 2 cucharadas de mantequilla y la cucharada de aceite. Se limpia bien del adobo cada presa de pollo y se van agregando al caldero, donde se cocinan hasta dorar. Se van sacando del caldero las presas y se ponen aparte en una bandeja un poco profunda. Al terminar se agrega el adobo al caldero. Se revuelve bien, se sofríe brevemente y se vierte a través de un colador sobre las presas de pollo. Se deja aparte.
4.– Se ponen a calentar en el caldero las 3 cucharadas de mantequilla y las 2 cucharadas de aceite para hacer un sofrito. Se agrega el ajo porro. Se revuelve bien. Se agregan la cebolla, el ajo y el cebollín. Se sofríen hasta marchitar, unos 5 minutos. Se agregan el pimentón, el tomate y el perejil. Se cocina unos 9 a 10 minutos.
5.– Se vuelve el pollo con su salsa al caldero. Se agregan al encurtido, el ají, el papelón, la hoja de laurel, el vino, la salsa inglesa, la sal y la pimienta. Se pone a fuego suave y tapado se cocina hasta ablandar el pollo, unos 30 a 35 minutos. Se agregan las alcaparras y las pasas, se revuelve y cocina 1 o 2 minutos más. Se retira del fuego. Se sacan del caldero las presas de pollo, se ponen aparte a enfriar y se le elimina el exceso de grasa a la salsa.
6.– Se le quita la piel al pollo y se pone aparte. Se corta la carne en pedacitos. En una trituradora se ponen parte de la piel y un poquito de la salsa de pollo. Se tritura bien y se agrega a la salsa. El pollo y la salsa se ponen cada uno a enfriar aparte.
7.– Se precalienta el horno a 350 grados.
Preparación de la masa:
8.– En un envase se ponen la mantequilla y la manteca vegetal. Se revuelve bien. Se agrega el azúcar. Se mezcla bien con cuchara de madera. Se agregan, uno a uno, los amarillos de huevo. Se agregan la sal y poco a poco, la harina cernida. Se mezcla muy bien con la cuchara y luego se termina de unir con la punta de los dedos, sin amasar.
9.– Se divide la pasta en dos partes un poco desiguales. La parte mayor se pone sobre un papel encerado, colocado a su vez sobre una mesa, se cubre la pasta también con papel encerado y se extiende con un rodillo hasta tener un pedazo de unos 50 x 35 centímetros, un poco más grande que el molde a utilizar y de 1 centímetro de espesor. Se quita el papel de arriba y con cuidado se voltea la pasta sobre un molde de vidrio para hornear de 30 x 20 x 5 centímetros, teniendo

cuidado que sobre pasta por todos los lados del molde. Con los dedos se forran el fondo y las paredes del molde.
10.– Se mete el molde en el horno y se hornea hasta que comience a dorar, unos 15 minutos. Se saca el molde del horno y se deja reposar varios minutos.
11.– Se rellena el molde poniendo primero una capa abundante de salsa o guiso, una capa de pollo bien distribuida y acomodada, otra capa de salsa o guiso, otra capa de pollo y, finalmente, se cubre con la salsa restante.
12.– Siguiendo el mismo procedimiento que se utilizó en el punto (9) para extender la masa inferior del pastel, se extiende la masa restante para cubrir el molde. Con un cuchillo se cortan los bordes sobrantes. Con la masa sobrante se forma un cordoncito con el cual se sellan los bordes apretando con los dedos en puntos cercanos. Si se quiere se decora por encima con el mismo cordón.
13.– Se mete el pastel en el horno precalentado a 350 grados y se hornea por unos 55 minutos o hasta dorar un poco. Si se observa tendencia a dorar mucho por las orillas, puede cubrirse con papel encerado. Se saca el pastel del horno.

Foie gras

Es el hígado de ganso o de pato hipertrofiado a propósito, sobrealimentando al animal a la fuerza. Es un hígado sano de un animal sano. Es uno de los alimentos desarrollados por el hombre que más se relaciona con la voluptuosidad y el placer de los sentidos. El foie gras sobresale por su aspecto y color apetitosos, con aroma y sabor complejos y exquisitos, de textura untuosa y suave, aterciopelada, que llena todas las papilas gustativas a la vez. Es la quintaesencia de las mejores cualidades de un alimento asociadas a la sensualidad y a los mejores y más lujosos momentos. Casanova recuerda en sus memorias la velada en la que, a su paso por Ancona, había seducido a la bella Lia y daba gracias a Dios de haberlo conducido hacia ella, que preparaba el más exquisito foie gras, que habían compartido acompañado de vino de Chipre en una cena para dos. Esa noche había disfrutado la voluptuosidad más completa. Pablo Neruda en un poema que dedica al foie gras en su libro Comiendo en Hungría, dice "¡Hígado de ángel eres! Suavísima sustancia, ¡pero puro del goce! Sacrosanto esplendor de la cocina: compacto es tu regalo: es intensa tu estática riqueza, tu forma: un continente diminuto; tu sabor toca el arpa del paladar, extiende su sonido en los tímpanos de gusto, y desde la cabeza hasta los pies, nos recorre una ola de delicia".
Los palmípedos migratorios tienen la capacidad de comer dos o tres veces más de lo que normalmente ingieren, antes de emprender migraciones de miles de kilómetros. De esta manera acumulan grasa y especialmente prótidos en su hígado, lo que hace que el órgano aumente su tamaño—en distinta proporción según la especie para poder responder a las grandes exigencias de tales viajes. Los egipoios desarrollaron el proceso de cebado alimentándolos hasta atiborrar]os para ohtener un resultado controlado. Probablemente no lo hacían en busca del foie gras propiamente, sino para engordar al animal. Asimismo lo conocieron los griegos. Y los romanos probablemente utilizaban el hígado de gansos cebados con higos en forma especial, macerándolo en leche con miel, llamándolo "jecur ficutum", sin descubrir las popsibilidades que hoy se nos ofrecen con el foie gras como tal
Es en Alsacia donde el cocinero Jean Pierre Clause, del Mariscal de Contades, prepara por primera vez el "paté de foie gras", colocando una pieza de este en un relleno de ternera y tocino finamente picados, envuelto todo por una pasta horneada. Este plato llegó a la mesa de Luis XVI, de quien dicen gratificó al Mariscal y al cocinero. El foie gras se origina con el hígado de ganso, pero hoy se prefiere el de pato para su producción, cuya hembra pone más huevos que la de ganso. De esta ave, la más utilizada es la gris de Landes, que de 31/2 kilos en éstado salvaje llega a unos 15, alimentado por el hombre. De los patos, los más usados son el colvert y el mulard,

resultado del cruce del pato de Pekín y del pato de Barbarie, nuestro pato real, domesticado por los indios y llevado a Europa por los españoles. El foie gras de Iblouse es de color marfil y es más cremoso que el de Alsacia, que es más rosado y firme. El de pato se ha popularizado por su gusto más firme y acentuado para muchos.
André Daguin, cocinero de Auch, en la provincia francesa de Gers le gustaba decir en broma, "para nosotros, foie gras es foie gras caliente y todo el mundo sabe que la calidad principal de un bello foie gras de ganso es la de ser un hígado de pato". Es bueno aclarar los términos usados para el foie gras en Francia, sometidos recientemente a nuevas denominaciones y regulaciones. "Foie gras cru" el que se adquiere crudo en el mercado, especialmente para las fiestas de fin de año, con el cual se puede hacer cualquier preparación. Hay que limpiarlo, desvenarlo y sazonarlo para prepararlo. "Foie gras frais" es el ya desvenado, limpio, sazonado y preparado, que se compra en las charcuterías, cocinado de diferentes maneras: al vacío, pasteurizado, cocinado en paño (en torchón) en terrina, en baño de María, al horno o al vapor, o el que nos ofrecen, ya preparado en un restaurante. Puede durar hasta una semana refrigerado. l "foie gras mi-cuit" o "semi-conserva", es más conocido que el fresco, pero menos que el foie gras en conserva.
Se mantiene hasta 3 meses en el refrigerador. Se presenta en tarros de vidrio y o de cerámica, en latas o cocido al vacío. Es sometido a estrietas regulaciones y conserva bien el gusto de foie gras fresco. Debe tener consistencia, olor y sabor perfectos sin que exude grasa. Se presenta bajo las denominaciones: "foie gras de ganso o de pato entero" o "foie gras de ganso o de pato entero trufado". Todos, en general, de hígados enteros que eran llamados "foie gras al natural". E1 "parfait de foie gras" de ganso o de pato es un hígado reconstituido a partir de pequeños pedazos de foie gras. Se le denominó "block de foie gras". El "paté de foie gras trufado" es un hígado de ganso o de pato entero rodeado de relleno de foie gras. Corresponde a lo que se denominaba parfait de hígado de ganso o de pato. Las denominaciones "delice", "lingot", "supreme", "timbale", "roulade", "tombeau" designan productos rodeados de relleno o de grasa o de ambos, con un mínimo de 20% de foie gras. Cuando se denomina trufado debe contener al menos 3% de trufa negra.
"Foie gras en conserva", la preparación más tradicional en nuestro caso, ya que no disponemos actualmente del foie gras fresco, es esterilizado y confitado en su grasa. Es cocido a mayor temperatura, lo que no significa que haya perdido calidad y es el que se impone lejos de los centros de producción de foie gras. Es como el buen vino, hasta ciertos límites y dependiendo de su conservación, mejora con el tiempo pues reabsorbe su propia grasa y se hace más untuoso, conservándose por años. Es el ideal para transportar sin refrigeración, para un pionic o para lugares como Venezuela donde no se produce foie gras, pesar de que se intentó hace algún tiempo. Hay otras denominaciones "purée de foie d'oie o de canard, que contiene de 50 a 75% de foie gras finamente molido. Francia produce más de 8 mil toneladas por año en diversas regiones: Suroeste (ganso o pato), la Vandée, la región del río Loira (pato), Alsacia (ganso) e importa más de 2 mil toneladas de Israel, Hul1gria, Pulgaria, Polonia y Yugoslavia. También China ha comenzado a producirlo a gran escala, así como Australia, Nueva Zelanda, Estados Unidos allí originalmente por Ariane Daguin, del cocinero de Auch citado anteriormente— y en pequeña escala algunos otros países como México, Cuba, Perú, Chile y otros. Ojalá se continuara suproducción en Venezuela, que se creyó auspiciosa y que no sabemos por qué fue suspendida. Su producción sería consumida totalmente en los restoranes de buena cocina que se han desarrollado en los últimos años en nuestras ciudades.
El servicio del foie gras ha cambiado con el tiempo. Antes se servía al fin de la comida, antes de los quesos, caliente en escalopes, con uvas, etcétera. Hace algunos años Joel Robuchon, el célebre cocinero francés ya retirado, provocó asombro al servirlo como plato caliente en escalopes y con algo tan popular omo las lentejas, con las que hace un espléndido matrimonio. Actualmente

se sirve preferiblemente al principio de la comida, frío, en tajadas, con o sin áspic, con pan campesino o brioche ligeramente tostados, acompañados con grandes vinos de acuerdo al gusto del comensal: champaña, vino blanco con cuerpo, vinos rojos grand crus de Burdeos, Borgoña, Cotes du Rhone, también muscat, banjuls, oporto, jerez, madeira, y sin dudarlo, para obtener su máximo esplendor, sauternes, montbazillac, juracon o gerwurztraminer. El foie gras que aporta 518 calorias por 100 gramos, contiene 33% de agua, 7% al 4% de proteínas, 10% de glúcidos y de 42% a 50% de grasas. Por esto último era desprestigiado a nivel nutricional y médico, casi un anatema. Hoy, después de estudios hechos en Toulouse, la ciudad de países industrializados con la menor rata de muerte por enfermedades del sistema circulatorio y en donde no sólo se come foie gras en abundancia, sino el pato cebado del cual es extraído el foie R gras, así como la grasa de pato y de ganso y sus pieles fritas en tiritas, acompañado todo, además, de vino tinto. Se llegó a la conclusión que las grasas eran sólo 28,ó% saturadas, pero 59,9% monoinsaturadas y 11,5% polinsaturadas, las que tienen efecto anticolesterol y que el tarrino del vino, especialmente el vino rojo, era en pequeñas e antidades un poderoso anticolesterol. Lo que permite decir que no es un pecado para la salud y no hay que privarse cuando se tiene la ocasión de darse ese gusto incomparable.

Risotto con paté de foie

(6 porciones)

• 5 tazas de consomé o caldo de carne • 1/2 a 1 cucharadita de sal • 2 cucharadas de mantequilla sin sal • 1 cucharada de aceite vegetal • 1 cebolla mediana, 1/2 taza picadita • 2 cucharadas de tuétano de res, cocido • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 50 gramos de paté de foie gras (o de pasta de hígado de pato o de ganso) • 1 taza de arroz; 1/2 taza de vino blanco, seco • 1/2 taza de queso parmesano, rallado (opoional si alguien quiere agregarlo en la mesa).

Preparación

1. En una olla se pone al fuego el consomé con la sal para mantenerlo caliente sin llegar a hervir, mientras se prepara el risotto.
2. En otra olla pesada se ponen al / fuego la mantequilla y el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos. Entretanto, se agregan el tuétano y la pimienta. Se cocina l ó 2 minutos hasta derretirse el tuétano.
3. Se agrega el paté previamente triturado con un tenedor. Se cocina unos 2 minutos. Se agrega el arroz, se revuelve y se cocina por 1 minuto para cubrirlo con la grasa. Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma.
4. Se comienza entonces a agregar gradualmente el consomé, alrededor de 1/2 taza cada vez, revolviendo constantemente el arroz con cuchara de madera hasta que cada vez el consomé sea absorbido por el arroz, alrededor de 2 minutos cada vez. Se debe revolver constantemente, raspando el fondo y orillas de la olla para que el arroz no quede nunca completamente sumergido y para que no se pegue a la olla. El risotto está listo a unos 25 minutos después de agregado el arroz a la olla y que al probarlo esté cocido, pero firme.
5. Debe quedar cremoso, no muy seco, debe deslizar ligeramente en el plato y los granos separados entre sí, pero unidos por una crema. Se débe servir inmediatamente y cada pesona, si lo desea, puede agregarle una pequeña cantidad de queso parmesano rallado finamente.

Langosta con paté de foie gras

(4porciones)

• 1 langosta de 3/4 de kilo o unos 250 gramos de carne de langosta hervida, cortada en pedazos más bien pequeños, de unos 2 centímetros por lado, unas 2 tazas • 16 tazas de agua, 4 cucharaditas de sal, la parte blanca de un ajoporro, pequeño, 1 tallo de céleri, 1 cebolla pequeña, 1/2 hoda de laurel y 5 granos de pimienta negra, para cocinar la langosta • 1 cucharada de trufa, picadita • 1/3 de taza de vino Madeira • 3 cucharadas de mantequilla • 1 cucharada de aceite • 1 cucharada de harina • 1 taza de leche caliente • 1 cucharadita de sal • 1/16 de cucharadita de pimienta blanca, molida • 50 gramos de paté de foie gras • 2 cucharadas de vino Oporto o Madeira.

Preparación
1. Se cocina la langosta por unos 15 minutos o hasta que se ponga roja, en suficiente agua, con la sal, el ajoporro, el céleri, la cebolla, el laurel y los granos de pimienta, de acuerdo a la receta de langosta hervida. Se escurre, se deja enfriar, se le quita el caparazón y el intestino o tripa negra que tiene por encima y la carne se corta en pedacitos y se pone aparte.
2. En un envase se pone la trufa a macerar en el vino Madeira por algunos minutos.
3. En una olla se ponen la mantequilla y el aceite a calentar. Se agrega la langosta. Se cocina hasta que comience a dorar. Se agrega la trufa con el vino Madeira y se cocina hasta casi evaporarse el vino.
4. Se agrega la harina, revolviendo con cuchara de madera, se cocina 1 minuto. Después, la leche caliente y se cocina unos 2 minutos.
5. Se agregan la sal, la pimienta y el paté de foie gras, triturándolo con una cuchara de madera. Se cocina unos 3 minutos. Se agrega el vino Oporto y se cocina 2 minutos más., Se sirve de inmediato, preferiblemente con arroz blanco.
Nota:
Es excelente para preparar pasta con langosta y paté de foie gras, esta receta es suficiente para mezclar 250 gramos de pasta cocinadas "al dente" en 12 tazas de agua y 3 cucharaditas de sal.(Suficiente para 6 personas).

Pavo relleno con arroz salvaje y paté de foie gras

• 1 pavo de 61/2 a 7 kilos; 2 o 3 limones; 1/2 kilo de cebolla, unas 2 tazas, li- cuada; 1/4 de taza de vinagre; 3 cu- charadas de aceite; 12 dientes de ajo lo blanco de 4 cebollines, 1 taza, pica- dito; lo blanco de 1 ajoporro, grande, 4 1 taza picadito; 2 hodas de laurel; 3 cu- charadas de sal, 3 cucharadas de sal- sa inglesa Worcestershire; 1 cuchara- dita de pimienta; 2 ramitas de tomi- llo o l/4 de cucharadita si es seco, molido; 3 o 4 hojitas de salvia; 1 ramita de perejil; 1 taza de vino blanco, seco; 3 cucharadas de cognac.
Relleno:
• 1 taza de arroz salvaje; 4 tazas de agua; 1 cucharadita de sal; 4 cucharadas de mantequilla; 2 o 3 cucharadas de escolonia, picadita; 21/2 tazas de cebolla, picadita; 1 taza de lo blanco del cebollín, picadito; 1/2 taza de céleri, picadito; 1/2 taza de pimentón verde, picadito; 2 ramitas de tomillo o l/4 cucharadita si es seco, molido; 2 cucharaditas de sal; 1/8 de cucharadita de pimienta, molida; 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire; 1 cucharada de perejil, picadito; 1/2 taza de vino dulce, tipo Marsala o Moscatel; 2 cucharaditas de cognac; 3/4 de taza de pasas; 1 cucharada de azúcar; 11/2 tazas de pulpa de duraznos pelada, picadita, unos 5 duraznos, 1/3 de taza de piñones; 1 taza de consomé de pollo o de carne; 125 gramos de paté de foie gras.
Salsa
• La pulpa de 2 manzanas; 1/2 taza de consomé de pollo o de carne o de agua; 1 cuacharadita de azúcar; 1/8 de cucharadita de pimienta, molida.

Preparación
1. Se limpia el pavo, se elimina el exceso de grasa y el pescuezo, que se deja aparte. Se lava, se frota con limón, se en- juaga y se escurre bien. Se pone aparte.
2. Se tritura la cebolla con el vinagre, el aceite y los ajos y se mezcla con el cebollín, ajoporro, laurel, sal, salsa inglesa, pimienta, tomillo, salvia, perejil, vino y cognac para hacer un adobo con el que se frota el pavo por dentro y por fuera. El pavo y el pescuezo se dejan aparte por 3 o 4 horas en la nevera, hasta hornearse, dándole vuelta de vez en cuando.
3. Para el relleno se lava bien el arroz en un colador bajo agua corriente. Se escurre.
4. En una olla se ponen las 4 tazas de agua y la cucharadita de sal. Se lleva a un hervor. Se agrega el arroz. Se lleva nue- vamente a un hervor y se cocina tapado y a fuego suave hasta que "florée", es decir hasta que se abra, unos 45 minutos. Se escurre y se pone aparte.
5. En una olla se derrite la mantequilla y se agregan la escalonia, cebolla cebollin, céleri, pimentón, tomillo, sal pimienta, salsa inglesa y perejil. Se cocina hasta marchitar. Se agrega y se revuelve el arroz que se tiene aparte.
6. Se añade el vino, el cognac y se cocinan hasta evaporar.
7. Se agregan pasas, azúcar, durazno, piñones y consomé y se cocina de 5 a 7 minutos.
8. Se agrega el paté con su grasa yatriturado con un tenedor. Se revuelve bien, se cocina 1 minuto y se retira del fuego. Se pone aparte a enfriar para poder rellenar el pavo.
9. Se precalienta el horno a 450°.
10. Se limpia el pavo del adobo que se pone aparte. Se coloca el relleno frío en la cavidad, sin quedar muy apretado. Se cosen ambos extremos o se les pone un tapón con papel de aluminio. Se amarran los muslos y las alas pegados al cuerpo del ave que se pone con la pechuga hacia abajo en una "pavera" con el adobo y el pescuezo al lado. Se baña con el adobo. Se tapa y se cubre con papel de aluminio. Se hornea por 1 1/2 hora. Se saca el envase del horno, se voltea el pavo sobre uno de sus lados y sin cubrir, se hornea por 30 a 35 minutos. Igualmente con el otro lado y con la pechuga, cada vez horneando hasta dorar, siempre bañandolo con la salsa.
11. Se saca el envase del horno y el pavo del envase. Se pone aparte cubierto con papel de aluminio para conservarlo caliente y se preparara la salsa, eliminando el pescuezo y las hierbas del envase, así como la grasa, con una cuchara o con papel absorbente. Se cuela todo a través de un colador de alambre, apretando los sólidos contra las paredes del colador.
12. En una olla se pone la pulpa de las 2 manzanas peladas y cortadas con la 1/2 taza de consomé. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta ablandar. Se trituran las manzanas con el consomé restante. Se agrega a una olla con la salsa del pavo. Se añaden el azúcar y la pimienta, se lleva a un hervor y se cocina por 3 minutos. La salsa se sirve al lado. Se recomienda utilizar el esqueleto del pavo para hacer un consomé de pavo, según receta.

El pavo

La presencia del pavo en nuestras cenas navideñas es relativamente reciente. En efecto en 1983 el consumo de pavo era sólo de 30 gramos por persona por año. Era el pavo negro de corral, de crianza difícil para llevar a término por ser animales que se enferman con facilidad y requieren cuidados especiales. La mayor parte de ese consumo era de pavo congelado importado. Original de México, parte de Centro América y de Norte América, llamó la atención a Cortés y a sus acompañantes en los jardines de Moctezuma. Fue escogido por los inmigrantes a Norteamérica para celebrar su primera cena de Acción de Gracias por la primera cosecha en su nueva tierra de libertad. Celebrado por Brillat-Savarin, como el mejor regalo del Nuevo Mundo y llevado a España a principios del siglo XVI, no fue en España y en Latinoamérica donde se hizo más popular, sino en el resto de Europa, en Rusia y en Estados Unidos. Una carne sin grasa y sin colesterol,

especialmente la de la pechuga, con alto contenido de proteínas, 19% y fácil de digerir, lo que la hace un excelente alimento.
La investigación y el manejo genético ha permitido a criadores especializados, como la British United Turkey, a desarrollar magníficos animales productores de carne, de pechuga especialmente, llegando los machos a pesar 20 y 25 kilos, lo que les impide su reproducción natural con hembras de 8 a 10 kilos. Por eso se utiliza hoy día la inseminación artificial, relativamente fácil de hacer.
Mayupan, empresa venezolana, establecida hace 20 años, con las mejores técnicas, produjo 70.000 kilos el primer año para la Navidad. Desde entonces ha llevado el consumo nacional hasta 300 gramos hoy día, por persona y por año, produciendo en la actualidad entre 5.000 y 6.000 toneladas por año de pavo blanco, entre hembras que se benefician entre las 13 y 15 semanas y machos entre las 15 y 18 semanas, de las cuales se exportan de 500 a 1.000 toneladas por año. En Venezuela el consumo de pavo es mayormente en embutidos y para el pavo de Navidad. Mayupan ha comenzado a introducir otros cortes (28) en nuestro mercado en su intento de hacerlo más accesible que un pavo entero.

Pavo horneado

(20 porciones)

1 pavo de 7 kilos • 2 ó 3 limones • 2 tazas de cebolla licuada • 1/4 de taza de vinagre • 3 cdas. de aceite • 12 dientes de ajo • 4 cebollines picaditos (sólo lo blanco) • 1 ajoporro grande picadito (sólo lo blanco) • 2 hojas de laurel • 3 cdas. de sal •3 cdas. de salsa inglesa Worcestershire • 1 cdta. de pimienta molida • 2 ramitas de tomillo o 1/4 de cdta. si es seco, molido • 3 ó 4 hojitas de salvia • 1 ramita de perejil • 1 taza de vino blanco seco
• 3 cdas. de cognac • la pulpa de 2 manzanas peladas en pedacitos y sin el corazón ni las semillas • 1/2 taza de agua • 1 cdta. de azúcar • 1/8 de cdta. de pimienta molida

Preparación:
Se limpia, se le elimina el exceso de grasa y el pescuezo, que se deja aparte, y se lava el pavo. Se frota con limón. Se enjuaga y se escurre bien. Se pone aparte. Se tritura la cebolla conjuntamente con el vinagre, el aceite y los ajos y se mezcla en un envase, para hacer un adobo, con el cebollín, el ajoporro, el laurel, la sal, la salsa inglesa, la pimienta, el tomillo, la salvia, el perejil, el vino y el cognac. Con el adobo se frota el pavo por dentro y por fuera. El adobo, el pavo y el pescuezo del pavo se dejan aparte en la nevera, en un envase apropiado o una "pavera" hasta que se vaya a hornear, por unas 3 ó 4 horas, dándole vuelta de cuando en cuando.Se precalienta el horno a 450 grados. Se amarran las alas y las patas del pavo de modo que queden pegadas al cuerpo del pavo. Se ponen en el envase para hornear, el pavo, el adobo y el pescuezo. Se tapa o se cubre con papel de aluminio, se mete el envase en el horno y se hornea por 1 1/2 hora, hasta dorar. Se saca el envase del horno, se voltea el pavo sobre uno de sus lados y, sin cubrir, se hornea por 30 minutos más, hasta dorar. Se mete el pavo en el horno, se voltea con la pechuga hacia arriba, sin cubrir y se hornea por 30 minutos más, hasta dorar. Se repite la operación poniéndolo con el lado no dorado hacia arriba y sin cubrir se hornea por treinta minutos más hasta dorar. En total unas 3 a 3 1/2 horas. Cada vez que se voltea debe bañarse bien con el adobo o salsa que hay en el recipiente. Se saca el envase del horno, se saca el pavo del envase, se pone aparte cubierto con papel de aluminio y se procede a preparar la salsa.
Salsa:
Se eliminan el pescuezo y las hierbas del envase. Se elimina la grasa con una cuchara o con papel absorbente que se pasa varias veces sobre la superficie. Se cuela la salsa a través de un

colador de alambre, apretando los sólidos contra las paredes del colador con un mazo de madera, con una espátula o con una cuchara de madera. En una olla se pone la pulpa de las 2 manzanas peladas y cortadas en pedacitos con la 1/2 taza de agua. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta ablandar, unos 10 minutos. Se pasan las manzanas con el líquido restante de la cocción al envase de una trituradora; se tritura bien y se agrega a la olla con la salsa. Se agregan el azúcar y la pimienta para rectificar la sazón, se lleva a un hervor y se cocina por unos 3 minutos. La salsa se sirve al lado.
NOTA 1:
Se recomienda guardar la caparazón o esqueleto del pavo, para hacer un Consomé de Pavo, según receta.
NOTA 2:
Si se quiere pavo relleno, se recomienda hacer el relleno aparte, según receta.

Relleno de manzanas y ciruelas pasasm (Pavo)

• 125 gramos de almendras sin piel y picaditas • 1/2 kilo de ciruelas pasas sin semillas cortadas en cuartos • 175 gramos de mantequilla (12 cucharadas) • 1 1/2 taza de cebolla picadita • 8 a 10 dientes de ajo machacados • 1 1/3 taza de cebollín picadito (parte blanca y algo de lo verde) • 1/2 kilo de carne de cochino sin grasa (molida gruesa) • 250 gramos de hígado de pollo (limpios y picaditos) • 1 cdta. de pimienta negra molida • 3 a 4 cucharaditas de sal • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestérshire • 3 ramitas de tomillo fresco o 3/4 de cdta. si es seco molido • 2 cdas. de cognac • 3/4 de taza de vino dulce Moscatel • 1/4 de taza de perejil picadito • 1 1/2 a 2 tazas del consomé preparado con los menudos del pavo o pollo, o de consomé de pollo o de carne • 4 tazas de manzanas amarillas o verdes peladas y en trocitos • 1/2 taza de pan seco molido

Preparación:
Si las almendras tienen piel, se pone en una ollita suficiente agua para cubrir las almendras. Se lleva a un hervor. Se agregan las almendras. Se lleva nuevamente a un hervor y se retira del fuego. Al enfriar un poco se les quita la piel. Se secan con papel absorbente y se pican menudamente en un procesador o trituradora. Se ponen aparte. En una olla se ponen las cirue las con agua que las cubra. Se lleva a un hervor y se cocinan por 2 a 3 minutos o hasta ablandar. Se retiran del fuego. Se escurren y se ponen aparte. En un caldero se pone la mantequilla a calentar, se agregan la cebolla y el ajo y se sofríen hasta marchitar unos 5 minutos. Se agrega el cebollín y se cocina unos 7 minutos más. Se agrega el cochino, los hígados de pollo, la pimienta, la sal, la salsa inglesa, el tomillo, el cognac, el vino, el perejil y el consomé. Se lleva a un hervor y se cocina unos 20 minutos o hasta secar un poco. Se pone a fuego fuerte suave, se agregan las almendras, las ciruelas pasas y las manzanas y se cocina por unos 10 minutos. Se agrega el pan molido, se revuelve y se cocina 5 minutos más. Se retira del fuego y se pone aparte a enfriar para conservarlo en la nevera hasta por 24 horas, si no se va a usar de inmediato. En ese caso, cuando se vaya a servir, se calienta en el horno en una bandeja cubierta con papel de aluminio y, si se quiere, agregándole previamente 3 ó 4 cucharadas de la salsa del pavo.

La ensalada de gallina

Nuestras cenas de Navidad y de Año Nuevo no han escapado a los cambios que se han producido en nuestra sociedad, nuestras costumbres, nuestra alimentación y nuestras tradiciones. Precisamente la gallina que obtenemos hoy día y que en esas cenas tradicionalmente ha estado representada por el consomé que le da inicio y la ensalada que acompaña a las carnes, ha sufrido cambios importantes. Antes la gallina se criaba para ser consumida como tal en su mejor

momento, ahora cuando ya no es eficiente como ponedora y hay que sacrificarla para dejar espacio a otras más jóvenes. Ello no significa que debamos prescindir de esos dos magníficos platos, sólo que debemos cuidar un poco más su preparación. En las noches frías de diciembre y tomando en cuenta que esas cenas se celebran tarde, nada mejor que un buen consomé caliente para comenzar, que al mismo tiempo preparará nuestro estómago para recibir la opípara cena coronada por la hallaca y ya que con las gallinas de hoy no obtendremos los bellos lunares de grasa que lo adornaban, recomendamos clarificarlo y resazonarlo. Tendremos un plato más refinado y no menos sabroso y reconfortante. La ensalada de gallina es un excelente plato por sí misma, muy venezolano y aunque parezca redundante, es un excelente acompañamiento para las carnes que se sirven, aun cuando se trate de otra ave como el pavo y aun para cerrar la cena si sólo se desea la hallaca.
Hoy se han reemplazado con manzana, el nabo y la zanahoria que antes se utilizaban en ella, obteniéndose un excelente plato, más actual. Es además conveniente observar que para evitar las posibilidades de una infección con salmonella, muchas veces presentes en los huevos crudos, debemos desechar la mayonesa hecha en casa y utilizar la envasada industrialmente que ha sido pasteurizada, que si la condimentamos bien no echaremos de menos la de antes.

Ensalada de Gallina

(12 porciones)

• 1 gallina de 3 kilos ya limpia y lavada • 7 tazas de agua • 3 cucharadas de sal para cocinarla, o unas 8 tazas de carne de gallina ya cocinada en trocitos pequeños • 1 ajoporro (la parte blanca con algo de lo verde, ya limpio, y cortado longitudinalmente en dos) • 1 cebolla grande cortada en dos • 1 kilo de papas peladas, cortadas en cubitos de 1 centímetro, 8 tazas • 4 tazas de agua • 2 1/2 cucharaditas de sal para cocinar las papas • 2 latas de espárragos (450 gramos cada una, cortados en pedazos de 2 centímetros dejando algunos enteros para adornar) • 2 tazas de petit-pois • 1 lata de 450 gramos • 2 manzanas amarillas peladas y en pedacitos • el jugo de 1 cebolla mediana • 1/2 taza de aceite • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestérshire • 1/4 taza de vinagre • 2 cucharaditas de mostaza preparada • 2 1/2 cucharadas de azúcar • 1/2 cucharadita de pimienta blanca recién molida • 5 cucharaditas de sal • 1 1/2 taza de mayonesa • 2 huevos duros (el blanco y el amarillo picaditos aparte para ser usados, si se desea, para adornar)

Preparación:
En una olla de presión se pone la gallina entera, el agua, la sal, el ajo porro y la cebolla. Se lleva a un hervor y se cocina por 1/2 hora. Se retira del fuego, se deja enfriar la olla para abrirla, se saca la gallina y se pone a enfriar aparte. En una olla aparte se ponen las papas en trocitos con las 4 tazas de agua y las 2 cucharaditas de sal. Se lleva a hervor y se cocinan por 5 a 10 minutos hasta que ablanden pero que queden aún firmes. Se escurren y se ponen aparte. Entretanto se quita la piel a la gallina. La piel se desecha. Se desmenuza la carne en pedacitos pequeños y se pone aparte. En un envase grande y con una cuchara de madera se mezclan la gallina, las papas, los espárragos en pedacitos, 1 taza de petit-pois, la manzana y una vinagreta preparada batiendo vigorosamente, preferiblemente en un frasco, el jugo de cebolla, el aceite, la salsa inglesa, el vinagre, la mostaza, el azúcar, la pimienta y la sal. Se revuelve muy suavemente hasta que todo quede muy bien mezclado. Se le agrega y revuelve la salsa mayonesa. Se coloca en una ensaladera, se alisa por encima y se adorna con los espárragos enteros, la taza restante de petit-pois y si se quiere con el blanco y el amarillo de los huevos duros, picaditos, pero aparte. Se mete a la nevera por lo menos 2 horas. Se sirve fría.
Recomendaciones

• El pavo puede servirse frío con la salsa caliente
• La pechuga del pavo puede cortarse a lo largo, o transversalmente
• Con los huesos del pavo se hace un excelente consomé
• Se recomienda utilizar mayonesa industrial en la ensalada de gallina, para evitar la contaminación con salmonellas, a veces presentes en los huevos por lo que éstos deben cocinarse bien (huevo duro), mayonesa que puede ser mejorada condimentándola con pequeñas cantidades de mostaza, salsa inglesa y, eventualmente,
unas gotas de limón
• Se recomienda clarificar el consomé y reforzar su sabor agregándole pequeñas cantidades de cognac y jerez al llevarlo a un hervor antes de servirlo

El Pescado

Alimento preciado, este "fruto marino" no debería faltar en su mesa. Rico en proteínas, tanto como la carne, su contenido en grasas es variable. De moda, dada su presencia ineludible en las dietas contemporáneas, puede ser preparado de mil y una maneras. Hoy día el pescado es considera do uno de los mejores y más apreciados alimentos, especialmente cuando debido a la congelación a la que es sometido apenas sacado del mar por barcos especialmente acondicionados para ello, y con las facilidades de hoy para el transporte refrigerado es posible que llegue a nuestra mesa, en general, en muy buenas condiciones de conservación. Sus valores nutritivos lo hacen altamente deseable de acuerdo a las normas nutricionales aceptadas hoy día. Es tan rico en proteínas como la carne, entre 15 y 20%. Su contenido de grasas es variable, lo que permite clasificarlos en magros con un míximo de 3% (pescados blancos en general), semigrasos, con 8 a 9% de grasa, entre los que se encuentran entre otros la sardina, el atœn, el pez espada, carite y grasos con más de 9% como el salmón. En todo caso es una grasa muy apreciada por los nutricionistas por sus bondades. No contienen o es insignificante su contenido de glúcidos, pero es elevado su contenido en sales minerales tales como calcio, potasio, fósforo y en el caso de los pescados de mar sodio y flúor y cantidades discretas de algunas vitaminas. Es además fácilmente digerible, más que la carne terrestre por su escasa cantidad de tejido correctivo.
De modo que los pescados están presentes en todas las dietas y en las mesas de los que se preocupan por una buena alimentación; se puede decir, además, que es un alimento de moda y muy utilizado en la corriente de nueva cocina en boga en los últimos años pues permite formas de preparación muy variadas. Es muy importante que esté fresco y bien mantenido en frío (salvo el caso de ahumado, salado, marinado) para evitar el desarrollo de gérmenes patógenos y el comienzo de la descomposición. Es difícil que su precio se abarate pues debe pasar por varias manos que lo encarecen: del pescador, que para continuar pescando, y produciendo cada día debe ven derlo al cavero o al barco refrigerado en alta mar, que generalmente lo vende al mercado de Coche y de allí nuevamente a las pescaderías de diferentes sitios del país para ser vendido al consumidor. Algo que beneficiaría al pescador y al consumidor sería la instalación de centros de acopio con buena tecnología de refrigeración, etc. en puertos cercanos a una pesca abundante. En Venezuela se puede decir que hay tres rangos de precios del pescado, a los precios promedios de hoy.
a) Baratos, por debajo de Bs. 500/kilo, tales como sardinas, camiguanas o boquerón, chicharro o cataco, mojarra, etc.
b) Intermedios, hasta Bs. 1.500/kilo, tales como corocoro, roncador, picœa, panchito, perla, tajalí, carite pintado, merluza, lebranche, aguja azul, jurel, cazón, etc.
c) Costosos, en adelante hasta Bs. 3.000/kilo, tales como: pargo, mero, robalo, catalana, curvina, carite sierra, pez espada, dorado, parguito, etc.

Los precios varían un poco de acuerdo a la estación y abundancia de cada tipo. En la página de hoy damos especial énfasis a la sardina fresca, pez azul, semi-graso, que a pesar de tener abundantes espinas, es fácil eliminárselas antes o después de cocido, de carne oscura, de excelente calidad nutricional y además de barata, es fácilmente obtenible durante todo el año. Requiere ser consumida muy fresca pues su sabor se altera fácilmente. Puede prepararse de muchas maneras: frita, empanizada, en escabeche, marinada, al horno, en papillote, también se puede agregar a hervidos como la boullevaisse.
Las venden enteras que deben ser vaciadas y descamadas y en forma de filetes, un poco más costosas, además también enlatadas. En todo caso, cuando se preparan enteras es fácil evitar las espinas, cortándolas, al comerlas, por el lomo con un cuchillo, para para sacar los filetes. Posteriormente volveremos al tema del pescado.
Consejos
Para constatar que un pescado está fresco:
• El olor debe ser de alga marina, nunca rancio o desagradable, excepto el cazón y el tiburón que tienen un cierto olor a amoniaco.
• Los ojos deben ser vivos, la córnea transparente, convexa y turgente.
• El pescado en general conviene enjuagarlo siempre bajo agua corriente y agregarle limón antes de su preparación. Siempre puede agregarle unas gotas de limón para comerlo.
• Debe estar rígido. Si se agarra por la cabeza y se mantiene horizontal, no debe doblarse en ninguna dirección.
• La consistencia debe ser firme al tacto y al apretarlo con el dedo no debe dejar huella.• Para preparar las sardinas al carbón conviene una parrilla que se cierre en forma de libro.
• Las camiguanas fritas son un excelente relleno para las arepas.

Sardinas a la parrilla

(4 porciones)

• 1 kilo de sardinas, enteras y con cabezas • 1 limón • 1 cucharada de sal.

Preparación:
Se vacían las sardinas. Se descarnan bajo agua corriente. Se escurren. Se frotan con jugo de limón y sal por fuera y por dentro. Se ponen sobre la parrilla al carbón y se cocinan unos 2 ó 3 minutos por cada lado.
Nota: Algunos le agregan puntos de mantequilla mientras se cocinan.

Camiguanas (boquerones) fritos

• 1 1/2 kilo de camiguanas • 1 kilo después de limpias • 3 limones cortados en dos •1 cucharada de sal • 1 cucharadita de pimienta negra recién molida • 1 taza de aceite • 1 taza de harina

Preparación:
Con un cuchillo afilado se cortan las camiguanas por debajo para quitarles las tripas y las agallas, arrancándoselas con los dedos. Se dejan enteras con cabeza.
Se ponen en un envase. Se frotan con el jugo de los limones. Se lavan bajo agua corriente y se secan con papel absorbente. Se ponen nuevamente en un envase. Se frotan con la sal y la pimienta mezcladas. En un caldero se pone el aceite a calentar. En otro envase se pone la harina y se van pasando las camiguanas por la harina sacudiéndoles el exceso y se agregan al caldero

con el aceite bien caliente. Se fríen hasta dorar 5 a 6 minutos y se pasan a un colador con papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.

Sardinas fritas empanizadas

(4 porciones)

• 1/2 kilo de filetes de sardinas • 1 limón • 1/2 cucharada de sal • 2 huevos ligeramente batidos • 1/2 taza de pan seco molido • 1/2 taza de aceite para freír

Preparación:
Se descaman los filetes bajo agua corriente. Se escurren. Se frotan con jugo de limón y sal. Se secan con papel absorbente. Se pasan primero por el huevo batido y luego se aplastan contra el pan molido para cubrirlas bien por ambos lados. En una sartén se pone el aceite a calentar bien. Se agregan las sardinas y se fríen de 1/2 a 1 minuto por lado, hasta dorar.

Entre pizzas y focaccias

Todos conocemos, hemos comido y muchas veces anhelamos comernos un pedazo de pizza, ese plato tan italiano, que nutre y que siempre cae bien y que sacia fácilmente el apetito como la pasta, también italiana. La focaccia es menos conocida y menos popular entre nosotros, más bien todavía un plato para gourmets o epicúreos curiosos de los placeres gastronómicos. hermana de la pizza, quizás su precursora, pues para hacerla se utiliza la misma masa. Podría decirse que está un paso antes, es decir que es una pre-pizza, pues no lleva relleno sino que la masa es amasada con algún condimento y luego horneada y apenas sacada del horno, sazonada con aceite de oliva y hierbas puede ser un plato, un pasapalo, un acompañante, pero que en todo caso es deliciosa. Ambas se hacen con masa rústica para pan, pero hay varias diferencias. Como hemos dicho, la pizza tiene relleno, la focaccia no, sólo algún condimento. La pizza debe ser una masa extendida hasta ser muy delgada, unos cinco milímetros como máximo, la focaccia en cambio es gruesa, alrededor de dos centímetros. Además, la pizza no se sirve nunca fría, la focaccia siempre a temperatura ambiente. Aun más la focaccia puede reemplazar al pan para hace un sandwich.
Muchos, al tratar de ofrecer muchas variedades de focaccia, tratan de imitar a la pizza sin razón, pues cada una tiene sus propios valores y cualidades. Si bien son hermanas, pues la masa es igual, no hay razón para hacerlas gemelas. Podría decirse, que en la pizza lo dominante es el relleno sobre la pasta o pan, en la focaccia es la pasta o pan lo dominante. También hay algo más allá de sus componentes o de su preparación. La pizza es un alimento popular, hoy día comida rápida o comida para llevar. La focaccia es más elegante, más snob y poco probable que llegue al mostrador de la comida rápida, mucha gente pensaría que está comprando pan condimentado, pues es un alimento menos rico en nutrientes.
No se sabe a ciencia cierta el origen de la pizza, pero ya el pan, que es su base, es producto de la mezcla amasada y horneada sobre piedra o ladrillos calientes, era conocido por los mesopotamios y por los egipcios. También los griegos y romanos lo conocían y podrían encontrarse allí los antecedentes de la pizza y de su precursora, la focaccia.
La pizza, un poco olvidada en el tiempo, se puede decir que reaparece en Nápoles en el siglo XIX cuando, como plato popular, era vendida en quioscos en las calles. La primera pizzería se establece en 1830 en Nápoles. Emmanuel Bocca escribió sobre la pizza alrededor de 1860. En 1889, Raffaele Espósito preparó para la reina Margarita, esposa de Umberto I de Saboya, la pizza Margarita, tal como la conocemos hoy, con tomate, albahaca y queso mozzarella de leche de vaca, Flor di Latte, pues no había búfalos en Italia en ese entonces, La Margarita con la pizza a la

napolitana y la pizza a la marinera constituyen el trío de pizzas clásicas desde el siglo XIX, la napolitana con tomate, mozzarela y filetes de anchoas y la marinera con tomate, ajo y aceitunas verdes. La pizza se difundió por el mundo con la emigración de los napolitanos, tanto que la primera pizzería en New York se fundó en 1895, pero no fue sino después de la II Guerra Mundial, alrededor de 1950 que la pizza tuvo una explosión de popularidad en Estados Unidos y en el mundo, hasta formar parte, junto con los calzoni o pizza doblada como una empanada, de las opciones de comida rápida.
La pizza ha sido una comida callejera, no así la focaccia, que es doméstica y cuyo nombre se origina en la Liguria y que equivale a la schiacciare de la Toscana. En realidad simplemente en origen, un pan rústico y chato. La pizza o la focaccia no son difíciles de hacer en cualquier hogar que tenga un horno. Ambas son siempre bien recibidas por toda la familia, especialmente los pequeños. Es recomendable utilizar un plato de vidrio para hornear, que venden en las tiendas especializadas en artículos de cocina, pues en ellos se logra una pasta más crujiente y dorada por su parte inferior que en los de metal. El repertorio de pizza y de focaccia no tiene límites, llega hasta donde la imaginación del cocinero. Ambos son platos excelentes para la última comida del día. Vale la pena animarse a prepararlas en casa, serán tan buenas como las mejores que se puedan comprar. La pizza, puede llegar a ser un alimento completo, una ración normal puede llegar a suministrar de 250 a 350 calorías.
CONSEJOS AL HORNO
• La masa para pizzas debe extenderse primero con un rodillo sobre una mesa hasta adelgazarla a no más de medio centímetro de espesor. Al colocarla en la bandeja para hornearla se terminará de estirarla con las manos hasta alcanzar el borde de la bandeja.
•Son muy apreciadas las pizzas horneadas en hornos de leña pues además de guardar su aroma, al estar en contacto con el piso del horno, de ladrillos o cerámica, la masa queda tostada y crujiente. Hay placas de cerámica para colocar en el horno. En todo caso utilizando una bandeja de vidrio para pizzas, se logra en parte ese resultado en un horno doméstico, mucho más que con una bandeja de metal.
•La pizza debe comerse apenas sacada del horno.
•Se recomienda utilizar queso de mano o mozzarella de leche de vaca que se derrite, lo que no se logra con la mozzarella de búfalo.
•El tomate en las pizzas debe ser pelado previamente y despojado de sus semillas. Puede ser usado en forma natural o como salsa previamente preparada.
•La albahaca y el orégano son condimentos apropiados a cualquier tipo de pizza.
•Para formar la focaccia no hace falta rodillo. Se hace con las manos hasta alcanzar un espesor de unos 2 centímetros

Masa para pizza

• 1/2 taza de agua tibia • 1 cucharadita de azúcar • 15 gramos de levadura en pasta o granulada (1 cucharada) • 3 cucharadas de aceite • 1 cucharadita de sal •2 tazas de harina • 1 cucharada de aceite.

Preparación
En un envase pequeño se ponen el agua tibia y el azúcar. Se le revuelve la levadura, se cubre y se deja en reposo en un lugar abrigado por unos 15 minutos. En otro envase se mezclan el agua con la levadura, el aceite, la sal y la harina. Se amasa hasta lograr una masa suave que no se pegue de las manos. Se deja reposar por 1 hora, cubierta con un paño en lugar abrigado y sin corrientes. La masa debe, al menos, doblar de volumen. Se pone la masa sobre una mesa o sobre

una tabla enharinada, se amasa ligeramente, se hace una bola y se vuelve a dejar reposar en el envase, cubierto, por 15 minutos más. Cuando se va a preparar la pizza, se pone la masa nuevamente sobre la mesa enharinada y, con un rodillo enharinado, se estira hasta alcanzar aproximadamente las dimensiones de la bandeja donde se va a hornear, preferiblemente de vidrio, previamente engrasada con una cucharada de aceite. La masa se enrolla en el rodillo y se desenrolla sobre la bandeja. Con los dedos se estira la masa hasta alcanzar a cubrir completamente la bandeja y ya está lista para rellenarla y hornearla.

Focaccia: masa básica

• 1/2 taza de agua tibia • 1 cucharadita de azúcar • 15 gramos de levadura en pasta o granulada, alrededor de 1 cucharada • 3 cucharadas de aceite • 1 cucharadita de sal • 2 tazas de harina • 2 cucharadas de aceite para engrasar un molde, de unos 30 centímetros de diámetro • 2 cucharadas de harina de maíz amarillo, funche o de harina precocida de maíz, para cubrir el molde • aceite para cubrir la masa, preferiblemente de oliva • sal.
NOTA:
Si se quiere darle un sabor específico, se le puede agregar, al amasar la masa, por segunda vez, 1/2 cucharada de romero, o de orégano o de salvia, etc., secos, molidos, o algún otro condimento, también 1 cucharada de semillas de hinojo, u otra semilla para condimentar.

Preparación
En un envase pequeño se ponen el agua tibia y el azúcar. Se le revuelve la levadura, se cubre y se deja en reposo en un lugar abrigado por unos 15 minutos. En otro envase se mezcla el agua con la levadura, las 3 cucharadas de aceite, la sal y la harina. Se amasa hasta lograr una masa suave que no se pegue de las manos. Se deja reposar por 1 hora cubierta con un paño en lugar abrigado y sin corrientes. La masa debe, al menos, doblar de volumen. Se pone la masa sobre una mesa, se amasa ligeramente, se hace una bola, se pone en un envase engrasado con aceite, se da vuelta a la bola para que se cubra con una capa de aceite y se deja reposar en el envase cubierto por 15 minutos más. Cuando se va a preparar la focaccia, se engrasa una bandeja para hornear de unos 30 centímetros de diámetro con las 2 cucharadas de aceite y se cubre con la harina de maíz uniformemente distribuida. Con las manos se extiende la masa sobre una mesa, hasta alcanzar el tamaño de la bandeja, se pone la masa en la bandeja, se ajustan los bordes y se deja aparte a levantar, cubierta con un paño en un lugar abrigado por unos 20 minutos. Se precalienta el horno a 400 grados. Con una brocha se extiende aceite por encima de la masa, se agrega la sal ligeramente, se mete la bandeja en el horno y se hornea por unos 30 minutos hasta dorar, cuando se saca del horno, para servirla caliente o a temperatura ambiente, como pan, o como acompañamiento, o como pasapalo, en trocitos o tiritas.
Variaciones
Antes de amasarla por segunda vez, se agrega a la masa el condimento deseado hasta distribuirlo bien dentro de la masa. Puede también condimentarse con 1 cucharada de semillas de hinojo, o con 2 cucharadas de Salsa Pesto, o con 5 tomates secos en aceite de oliva, picaditos, o con la pulpa picadita de unas 10 aceitunas verdes o negras, etc.

Salsa de tomate

1 cucharada de aceite • 1 cucharada de mantequilla • 1 cebolla mediana picadita • 2 dientes de ajo machacados • 2 tazas de tomates picaditos, sin piel y sin semillas • 1 cucharada de pasta de

tomate • 2 cucharaditas de sal • 1/16 de cucharadita de pimienta molida • 1/2 cucharadita de azúcar opcional • 1 taza de consomé de carne.

Preparación
En una olla se pone el aceite y la mantequilla a calentar. Se agrega la cebolla y el ajo y se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agrega el tomate, la pasta de tomate, la sal, la pimienta y el azúcar y se cocina unos 5 minutos. Se agrega el consomé, se lleva a un hervor, se pone a fuego mediano y se cocina hasta engruesar, unos 10 minutos.
Masa: • 1/2 taza de agua tibia • 1 cucharadita de azúcar • 15 gramos de levadura en pasta o granulada (1 cucharada) • 3 cucharadas de aceite • 1 cucharadita de sal • 2 tazas de harina.
Otros ingredientes: • 1 cucharada de aceite para engrasar el molde • 350 a 400 gramos de queso de mano o de mozzarela de leche de vaca, rallados por el lado grueso del rallo (unas 3 tazas) • 2 cucharadas de albahaca picadita • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 3/4 de kilo de tomate tipo "perita" picadito sin piel y sin semillas • 1 cucharadita de azúcar • 1/8 de cucharadita de pimienta molida • 1 cucharadita de sal • 14 cucharaditas de orégano seco molido • 2 cucharadas de aceite.

Pizza con queso y tomate

Masa:
En un envase pequeño se pone el agua tibia y el azúcar. Se revuelve la levadura, se cubre y se deja en reposo en un lugar abrigado por unos 30 minutos. En un envase se mezclan el agua con la levadura, el aceite y la sal y, poco a poco, se le agrega la harina. Se amasa hasta lograr una masa suave que no se pegue de las manos. Se deja reposar 1 hora, cubierta con un paño, en lugar abrigado y sin corrientes. La masa debe, al menos, doblar de volumen.
Se pone la masa sobre una mesa o una tabla enharinadas, se amasa ligeramente, se hace una bola y se vuelve a dejar reposar en el envase cubierto por 15 minutos más.
Preparación de la pizza:
Se precalienta el horno a 350 grados y se engrasa una bandeja preferiblemente de vidrio, o de aluminio, para hornear, de las dimensiones indicadas. Se ralla el queso. Se revuelve la albahaca y la pimienta. Se pica el tomate, se revuelve el azúcar, la pimienta y la sal y se pone en un colador hasta que se vaya a utilizar. Se pone la masa nuevamente sobre la mesa enharinada, se amasa un poquito y, con un rodillo enharinado, se estira hasta alcanzar, aproximadamente, las dimensiones para cubrir la bandeja donde se va a hornear. La masa se enrolla en el rodillo y se desenrolla sobre la bandeja Con los dedos se estira la masa hasta cubrir la bandeja y queda lista para rellenarla. Se extiende el queso sobre la masa, encima se extiende uniformemente el tomate y se le distribuyen por encima el orégano las 2 cucharadas de aceite. Se mete la bandeja en el horno y se hornea hasta dorar por los bordes de la pizza, unos 35 a 40 minutos.

El plátano y el cambur

Su sabor constituye una contribución fundamental al sabor nacional. El cambur, por su alto contenido de azúcar es normalmente ingerido como fruta, mientras el plátano, por tener más almidón suele comerse cocido. Ambos, en sus diferentes variedades, crecen excelentemente en nuestro suelo. Aunque las caraotas negras fritas, las "negritas", solas o con el pabellón, son consideradas el plato nacional, conjuntamente con la hallaca, lo que el venezolano come más es el plátano como comida y el cambur como fruta, tanto que para muchos el almuerzo no es completo si falta el plátano preparado en alguna forma. El cambur, por su parte, siempre es bien recibido al final de las comidas, en el desayuno, como merienda o como un buen tentempié. Es

difícil que en una frutería o abasto no haya una buena existencia de plátanos y cambures; su falta podría ser una calamidad y ciertamente el incremento de su precio ha sido quizás el más sentido por los venezolanos; de hecho son los productos que más vemos siendo transportados por nuestras carreteras.
El plátano es el mejor exponente de la presencia del dulce en nuestra comida, de nuestro sabor nacional, pues aun en las regiones que aseguran que su comida no es dulce, el plátano no faltará en el plato, acompañando otro alimento, hasta el más disímil, como cualquier pescado o incluso bacalao. Frutos de plantas herbáceas, gramíneas, híbridos con frutos sin semilla de plantas que nacen de su raíz rizoma casi indefinidamente, quizá por más de sesenta años, cada vez que una planta ha fructificado y ha sido cortada para darle paso a las siguientes. No es un árbol. Crece excelentemente en nuestro país y en el trópico. Ecuador es el principal país productor en Suramérica. Se distinguen el cambur y el plátano, por una parte, porque el cambur se utiliza para comerlo crudo como fruta, pues contiene más azúcar y menos almidón que el plátano, que a su vez es más apropiado para comerlo cocido pues, contiene menos azúcar y más almidón, aunque puede ingerirse también crudo cuando maduro.
El cambur es muy alimenticio y energético; tiene fama de engordante, lo que no es totalmente cierto, pues suministra unas 99 calorías por 100 gramos de pulpa, cantidad relativamente modesta, frente a otros alimentos.El cambur es rico también en potasio, en vitamina A, en carbohidratos, alrededor de 23 gramos por 100 gramos de pulpa; es un buen alimento para el crecimiento de los niños. También contiene pectina, que lo hace untuoso; y ácido málico, que lo hace refrescante cuando se come crudo. Ambos sufren grandes transformaciones con la maduración: el azúcar se transforma en almidón y la piel se adelgaza, transformándose en pulpa. Continúan madurando aun después de cortados. Para transportarlos deben cortarse antes de madurar y para exportarlos deben conservarse refrigerados a temperatura constante de 13 grados centígrados, aunque una vez maduros se ennegrecen en la nevera. Crecen en racimos que contienen unas 10 a 12 "manos", cada una con 12 a 16 frutos, para cada racimo tener entre 120 a 200 frutos.
Cultivados desde la antigüedad, originarios de la India y Asia. Se sabe que estaban en Venezuela para 1660. Tenemos muchas variedades de cambur. Las más comunes son: cuyaco, de color amarillo y tres aristas; guineo, el gros michel de Centroamérica; manzano, pequeño, de piel delgada amarilla clara, muy cremoso y con un ligero olor a manzana; morado, con piel morada y con fama de ser menos digerible; pineo, amarillo con pintas marrones negruzcas; titiaro, el más dulce de todos y más pequeño; y todavía más pequeño, el titiarito; el topocho, que debe estar muy maduro para comerlo crudo y muy apropiado para ser cocido.

El corazón del bosque

Robert Andrés Gómez

Caminaba por dentro del bosque, iluminado por tenues rayos de luna. La maleza, enredada entre árboles y arbustos, no dejaba ver las maravillas de aquél enramado oscuro. Sentía que maravillosos tesoros escapaban a sus ojos. Y él intentaba mirar hacia lo más hondo, hacia lo más profundo, como si con ello lograra descubrir el encanto oculto en el follaje. "Sigue el sendero y no mires atrás" había sido el consejo de los ancianos. Sentía deseos de hacerlo, de mirar por el trecho andado, pero sabía también que ello era el fracaso de su misión. Debía continuar hasta que diera con la fortuna de los dioses. Trató de apaciguar su ansiedad, su frenética actitud. El futuro de sus iguales quedaba en su proceder. El fluir de la vida podía apagarse en cualquier momento. Y allí que la responsabilidad era toda suya.
Por un momento no supo ya qué hacer. El sendero había muerto y ya tampoco hubo luna, ni viento. "Aguarda en el confín, tú que eres puro y allí cerrarás los ojos, para mirar el corazón del bosque. He allí que si eres digno, la Selva te mostrará su Naturaleza". El tiempo pareció eterno, y

fue allí cuando su paciencia parecía estar desecha, sintió la brisa sobre su rostro, helada, fresca, con un aroma dulce, agradable. Allí abrió los ojos, y allí vio que todo aquello que antes se escondía brotaba de la nada; y así fue como vio el fruto que armado sobre sí mismo, pendía del propio corazón del bosque. Era único, desconocido. Lo tomó con sus dos manos y allí todo volvió a apagarse. Todo, menos el extraño fruto que incadescente, mostró el camino de vuelta; y aun después, con el amanecer siguió brillando; hasta que la vida volvió a fluir.

Tortilla de plátano y queso blanco

• 3 plátanos maduros, con la piel negra, pelados y cortados diagonalmente en tajadas delgadas de alrededor de 1/2 centímetro de espesor • 1/2 taza de aceite • 1/4 de kilo de queso blanco, semiduro, en tajadas delgadas de 2 milímetros de espesor • 6 huevos • 1/2 cdta. de sal • 1/16 de cdta. de pimienta molida

Preparación
Se pelan y se cortan los plátanos. En una sartén se pone la media taza de aceite a calentar. Se agregan por partes las tajadas de plátano para freírlas hasta dorar, alrededor de 4 minutos. Se ponen aparte sobre el papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa. Se elimina parte del aceite de la sartén, dejando sólo unas 4 cucharadas. Se corta el queso y se pone aparte. En la sartén con el aceite, se pone en el fondo una capa de tajadas de plátanos y encima una capa de tajadas de queso que se cubre con otra capa de tajadas de plátano. Se baten los huevos con la sal y la pimienta y se vierten en la sartén. Se pone a fuego suave y, empujando los bordes de la tortilla e inclinando la sartén para permitir que se cocinen bien los huevos, se cocina por unos 4 minutos. Con la ayuda de un plato llano o de una tapa plana de olla, se voltea la tortilla, se vuelve a la sartén y se cocina del otro lado durante 2 minutos más.

Cambures titiaros con chocolate
(12 porciones)

• 24 cambures titiaros maduros, pero todavía firmes, pelados • 1/2 taza de harina • 1 taza de aceite • 1 cda. de mantequilla para engrasar un molde • 150 gramos de chocolate semidulce • 1/2 taza de leche • 1/2 taza de azúcar • 1 cda. de mantequilla

Preparación
Se revuelven los cambures con la harina y se sacuden para eliminarles el exceso. En una sartén grande se pone el aceite a calentar y en él se doran uniformemente los cambures dándoles vueltas. No deben estar demasiado maduros, para que conserven su forma al freírlos. Se sacan y ponen sobre papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa. Se precalienta el horno a 400 grados. Se engrasa un molde de vidrio para hornear de 30x20x5 centímetros con 1 cucharada de mantequilla. Se acomodan los cambures juntos formando una capa en el molde. En una olla se hace una salsa de chocolate poniendo a cocinar el chocolate y la leche hasta derretir bien. Luego se les agrega el azúcar y la cucharada de mantequilla restante y se cocina todo unos 2 minutos más hasta que espese un poco. Se cubren los cambures con esta salsa y se meten en el horno por 10 a 15 minutos. Pueden servirse como postre y también como un excelente acompañamiento de carnes.

Dulce de plátanos con azúcar
(8 porciones):

• 3 a 4 plátanos muy maduros cortados en pedazos de unos 10 centímetros de largo • 1/2 taza de aceite • 1 taza de agua • 3/4 de taza de azúcar • 8 clavos de especia

Preparación
Se pelan los plátanos. Se les cortan las puntas y se cortan en pedazos grandes, 2 ó 3 pedazos con cada plátano.
En un caldero grande de fondo plano o en una olla de fondo grueso se pone el aceite a calentar. Se agregan los plátanos y se fríen a fuego fuerte dándoles vueltas hasta dorar uniformemente, unos 10 minutos. Se escurren los plátanos. Se ponen sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa y se ponen aparte. Se elimina completamente el aceite al caldero. Se agregan el agua, el azúcar, los clavos y los plátanos al caldero. Se lleva a un hervor y se cocina unos 5 minutos a fuego fuerte. Se ponen a fuego suave y se cocinan por 8 o 10 minutos más hasta tener un almíbar.

Cambures titiaros fritos
(12 porciones):

• 3 docenas de cambures titiaros • 1/2 taza de harina • 1 taza de aceite para freír • azúcar

Preparación
Se pelan los cambures, que no deben estar demasiados maduros. En un envase se pone la harina, se agregan los cambures y se revuelven para que la harina se les adhiera. Se sacuden para eliminarles el exceso de harina. En una sartén se pone el aceite a calentar pero no demasiado. Se agregan los cambures y se fríen hasta dorar un poco. Se sacan, se ponen sobre papel absorbente para quitarles el exceso de grasa y se van pasando a una bandeja donde, después de enfriar un poco, se rocían con abundante azúcar.

Cambures topochos horneados
(8 porciones):

• 3 cdas. de mantequilla • 8 cambures topochos bien maduros • 2 1/2 cdas. de azúcar

Preparación
Se precalienta el horno a 400 grados. Se unta un envase de vidrio para hornear con 1 cucharada de mantequilla. Se pelan los topochos y se ponen en el envase. Se les ponen las 2 cucharadas restantes de mantequilla en puntos y se espolvorea el azúcar por encima. Se cubren con papel de aluminio, se meten en el horno y se hornean por 30 minutos. Se le quita el papel de aluminio y continúense horneando por 15 minutos más o hasta que comiencen a dorar.

Puré de plátano
(4 porciones):

• 2 plátanos maduros • 4 tazas de agua • 1 cdta. de sal • 1 1/2 cda. de mantequilla • 1 cda. de crema liviana o de crema agria • 1/16 de cdta. de nuez moscada rallada • 1/16 de cdta. de pimienta molida

Preparación

Se pelan los plátanos. Se ponen en una olla con agua que los cubra y la sal. Se cocinan a fuego fuerte, tapados, hasta ablandar bien, que se puedan atravesar fácilmente con una aguja. Se retiran del fuego. Se escurren. Se les eliminan las venas interiores a los plátanos. En el envase de una batidora eléctrica para tortas se ponen los plátanos en pedazos, la mantequilla, la crema, la nuez moscada y la pimienta y se bate hasta tener un puré muy suave. Este plato se debe preparar a última hora, inmediatamente antes de servir.

Cambures topochos horneados con jugo de naranja
(4 porciones):

• 2 cdas. de mantequilla • 1/4 de taza de azúcar • 10 cambures topochos muy maduros, con la piel ya un poco negra • 1/2 taza de azúcar • 1 taza de jugo de naranja • 4 cdas. de licor Grand Marnier

Preparación
Se precalienta el horno a 350 grados. Con las 2 cucharadas de mantequilla, se enmantequilla el fondo y las paredes de un molde de vidrio para hornear de unos 30x20x5 centímetros. Se cubre el fondo del molde con 1/4 de taza de azúcar, encima se ponen los topochos pelados, adosados unos a otros. Se les rocía la 1/2 taza de azúcar y se bañan con el jugo de naranja mezclado con el Grand Marnier. Se mete el molde en el horno y se hornean los topochos hasta dorar por encima, teniendo cuidado de voltearlos a los 30 minutos de cocimiento.
Se deja reposar un poquito y se sirven en el mismo envase.

Cambures pineos horneados con salsa, caramelo y Cointreau
(4 porciones):

• mantequilla • azúcar • 4 cambures pineos • 1/4 de taza de crema gruesa, para batir • 1/4 de taza de azúcar moscabada • 1 cda. de mantequilla sin sal • 1 cda. de Cointreau • 1/4 de taza de nueces picaditas

Preparación
Se precalienta el horno a 450 grados. A un envase de vidrio para hornear se le cubre el fondo con mantequilla y azúcar. Se ponen encima los cambures y se rocían con azúcar. Se mete el envase en el horno y se hornea hasta unos 25 minutos, se pone el horno en asador o "broiler" por unos 5 minutos más hasta dorar. Entretanto, se prepara la salsa caramelo. En una olla pequeña se ponen la crema, el azúcar moscabada y la mantequilla. Se lleva a un hervor y a fuego mediano y revolviendo se cocina hasta que se despegue del fondo de la olla al inclinar la misma. Se le revuelve el Cointreau y se retira del fuego. Se saca el envase del horno, se bañan los cambures con la salsa y se rocían con nueces picaditas por encima para servirlos calientes.
Recomendaciones
• No conviene conservar los cambures en la nevera porque se ennegrecen muy rápidamente
• El mejor momento para cocinarlos es cuando su piel está completamente negra,indicio de que están
maduros y en su punto
• El cambur se ennegrece rápidamente al cortarlo. Es imprescindible en la ensalada de frutas, pero debe agregarse al último momento y aun así no se puede conservar en nevera por mucho tiempo, pues se oscurece

EL pollo: carne buena y barata

A unos les gusta la pechuga, a otros los muslos y hay quienes se desviven por el hígado. Pero casi no existen personas que digan "a mi no me gusta el pollo". La palabra viene del latín pollus. Antigüamente no se lo comían, lo ponían a pelear. En los últimos años y, cada vez más, ha ido ganando espacio en nuestra comida de cada día. El pollo ofrece una carne con excelentes cualidades nutricionales, fácilmente digerible pues su grasa es exterior a la carne propiamente dicha, no la tiene entre las fibras de los tejidos. Además de ser una carne relativamente barata, es sumamente versátil, ya que se presta a todas las preparaciones y métodos culinarios posibles, pudiéndose obtener, en todos los casos, resultados muy apetitosos, desde una preparación a la plancha hasta el guiso más complejo.

Pollo es el nombre genérico que se da al macho o a la hembra de la especie Gallus gallus, hasta alcanzar la edad de su reproduccion. El que obtenemos en el mercado, el que comemos corrientemente, es macho o hembra, no hay diferencias entre ellos en cuanto a su calidad, salvo en el peso; son de razas diseñadas para la producción de carne. Hay otras razas diseñadas para la producción de huevos y, en ese caso, su sexo puede hoy día identificarse al nacer, para escoger solamente a las que van a ser ponedoras. Las razas más utilizadas en Venezuela para producir pollos de engorde son: Aviana Farms, Arbor Acres, Hubbard y Ross. A Venezuela se importan reproductoras que producirán los huevos fértiles para obtener los de engorde o las ponedoras. También, en pequeña escala, hay en Venezuela quienes producen las reproductoras, hijas de las llamadas abuelas. Es decir, el ciclo es: Abuelas-reproductoras-huevos fértiles-pollos de engorde o ponedoras.

La carne de pollo es una carne blanca, especialmente la de la pechuga, muy conveniente desde el punto de vista nutricional, pues es bajo su aporte de calorías, 155 por cada 100 gramos; para igual cantidad de carne, 28 gramos de proteínas, más que la carne vacuna, 3,2 gramos de grasa y 63,7 miligramos de colesterol, muy bajo. El muslo, la carne oscura, la parte preferida de los venezolanos y latinoamericanos, contrariamente a los sajones, que prefieren la pechuga, supuesto también sin piel, es algo más rico en grasa y colesterol, pero en cantidades sin importancia. Tenemos todavía la nostalgia por el criado en corral y de hecho en algunas partes se crían parte del tiempo en corral, pero se puede decir que la carne del de granja que consumimos es tierna y de muy buena calidad y sin mayores diferencias en el sabor, que dependerá en buena parte de su alimentación. No es cierto que se les suministren hormonas, pues sería antieconómico.

Son animales de 1,8 a 2,5 kilos de peso vivo, obtenido en un ciclo de 40 a 49 días, con una alimentación diseñada para cada etapa de ese ciclo, variando sus especificaciones nutricionales de acuerdo a la necesidad del pollo con respecto a su edad. Monaca, por ejemplo, productora de alimentos para pollos en Venezuela, produce el alimento Super S, compuesto por tres clases; Iniciador, para los polluelos de 1 a 3 semanas; Crecimiento, para las semanas 4 y 5; y Terminador, para las semanas 6 y 7. El pollo tiene una piel que en poco tiempo se pone húmeda y un poco pegajosa, a la que se le adhieren fácilmente las bacterias, por eso conviene lavarse muy bien las manos y la superficie donde se trabaja con agua y jabón, para evitar contaminación. Además, para rebajar grasa y colesterol, conviene eliminarle la piel para prepararlo y comerlo, a menos que sea horneado; en ese caso, para evitar que la carne se seque demasiado. Por otra parte, debido a nuestra costumbre de comerlo muy cocido, se disminuye grandemente y no son importantes las posibilidades de salmonella y otras bacterias, a menos que se le comuniquen por mal manejo después de cocido.

El consumo en Venezuela es sólo mediano, alrededor de 18 kilos por persona por año, comparado con 45 en Hong Kong, 32 en USA, 26 en Brasil, pero más que en Francia con 12 y 3 en China. En años recientes nuestro consumo llegó a 21 kilos, habiendo rebajado a las cifras actuales por la menor capacidad económica de la población.

Algo más sobre el pollo
Del latín pollus, animal joven en general, parece que fue domesticado en India alrededor del 4000 a.C., pasando luego a Grecia a través de Persia. No fue apreciado especialmente por sus cualidades gastronómicas sino hacia el siglo XVII, al principio por la burguesía y luego por las clases más altas. Antes era más estimado como productores de huevos y como gallos de pelea. Los romanos preferían aves más espectaculares como el pavo real y la gallineta. Alcanza más popularidad a fines del siglo XIX cuando comienza su cría en baterias con alimentación especial y en pequeñas jaulas que no le permiten mucho movimiento, para obtener un pollo de buenas condiciones gastronómicas y a precio más bajos. Hoy día, con las mejoras en las razas para los de engorde y en su alimentación, se obtienen ejemplares de muy buena calidad gastronómica, siendo en Francia donde ello está mejor controlado, estableciendo en algunos casos su certificación de origen. Se distingue allí especialmente el pollo de Bresse, el cual debe ser de raza bressana, caracterizada por tener cresta roja bien desarrollada, plumaje blanco y patas azules. Su crianza está rigurosamente reglamentada: a los 35 días el animal es dejado en libertad sobre pasto, donde debe disponer por lo menos de 10 metros cuadrados, allí pasa 9 semanas y luego puesto en jaula por 8 a 15 días para adquirir carne bien blanca, siendo beneficado a las 16 semanas. Su alimentacion es además muy cuidada. En Francia, además, se clasifican en clase "A" y "B" a nivel del consumidor, distinguiéndose por presentación, su forma, su mayor o menor relación de masas musculares y grasa, por el aspecto de su plumaje, heridas, etcétera. Allí también se puede comprar el pollo para que el expendedor lo desplume, lo eviscere y acomode a la vista y de acuerdo a las necesidades del cliente.

Pollo a la cazadora
(6 porciones):

1 pollo de 1 1/2 kilo cortado en presas • 1 limón • 1/2 taza de aceite para freírlo • 1 cebolla grande rallada • 4 dientes de ajo machacados • 1/2 taza de vino blanco seco • 2 cdtas. de sal • 1/8 de cdta. de pimienta molida • 1 hoja de laurel • 2 ramitas de tomillo ó 1/4 de cdta., si es seco, molido • 2 ramitas de mejorana o de orégano ó 1/4 de cucharadita, si son secos, molidos • 2 hojitas de salvia • 1/2 kilo de tomate, unas 2 tazas picadito, sin piel y sin semillas • 2 cdas. de pasta de tomate

Preparación
Se limpia el pollo, se le elimina la piel, se frota con limón, se corta en presas, se enjuaga y se seca. En una olla pesada o en un caldero se pone el aceite a calentar, se agregan las presas y se cocinan hasta dorar, alrededor de unos 30 minutos en total. Se elimina la mayor parte del aceite de la olla, dejando sólo unas 2 cucharadas y se ponen aparte las presas. Se agregan a la olla la cebolla y los ajos y se fríen un minuto.Se agregan nuevamente las presas de pollo a la olla, se agrega el vino, la sal y la pimienta y se cocina hasta que el vino se reduzca a la mitad. Se agregan el laurel, el tomillo, la mejorana y la salvia. Se agregan el tomate y la pasta de tomate. Se lleva a un hervor, se tapa, se pone a fuego mediano y se cocina por unos 30 a 45 minutos, hasta engruesar. Se retira del fuego para servirlo con cinticas o espaguettis con mantequilla, aparte.Pollo con ají dulce

Alas de pollo asadas agridulces

(4 a 5 porciones):

• 1 kilo de alas de pollo, unas 10 alas • 1 limón • 4 cdas. de miel • 4 cdas. de salsa de soya • 1/4 de taza de vino blanco seco • 1 cdta. de sal • 1/8 de cdta. de pimienta molida • 2 dientes de ajo machacados • 2 cdas. de jugo de cebolla • 1 cdta. de salsa inglesa Worcestershire

Preparación
Se limpian y se lavan las alas de pollo. Se les corta la punta hasta la primera articulación, se frotan con limón, se enjuagan. Se ponen aparte. Se prepara un adobo mezclando en un envase la miel, la salsa de soya, el vino, la sal, la pimienta, el ajo, el jugo de cebolla y la salsa inglesa. Se agregan las alas, se frotan con el adobo y así se dejan aparte por unos 15 a 30 minutos.Se precalienta el horno a 400 grados. Se forra una bandeja de metal con papel de aluminio y se le pone encima una parrilla. Se retiran las alas del adobo, que se dejan aparte y se ponen sobre la parrilla. Se mete la bandeja con la parrilla y las alas en el horno y se hornean hasta dorar, unos 35 minutos, cuidando cada 10 minutos de untar las alas con el adobo, dándoles vuelta de vez en cuando o la mitad del proceso, para que se doren uniformemente.Se pone el horno en asador o broiler y se cocinan por 5 minutos más para dorarlas aun más.

Pollo con ají dulce

(4 a 6 porciones):

• 1 pollo de 1 1/2 kilo en presas • 1 limón • 1 cebolla grande rallada • 3 dientes de ajo machacados • 1 cdta. de salsa inglesa Worcestershire • 2 cdtas. de sal • 1/8 de cdta. de pimienta molida • 1/2 cda. de aceite • 1 cda. de vinagre • 1 ramita de tomillo • 4 cdas. de aceite • 1/2 taza de lo blanco del cebollín, picadito • 1 1/2 taza de ají dulce, picadito, sin venas y sin semillas • 18 ajíes dulces • 1 taza de agua • 1/2 cdta. de sal

Preparación
Se limpia el pollo. Se le elimina el exceso de grasa y las glándulas que tiene bajo la piel en la parte posterior. Se le elimina la piel. Se divide en presas. Se lava. Se frota con limón. Se enjuaga. En un envase se prepara un adobo mezclando la cebolla rallada, el ajo machacado, la salsa inglesa, la sal, la pimienta, el aceite, el vinagre y el tomillo. Con el adobo se frota el pollo y se deja macerando por 1 hora. En una olla pesada o en un caldero se pone el aceite a calentar. Se agregan las presas de pollo a las que se le elimina el adobo, que se deja aparte, y se cocinan hasta dorar. Se retiran del fuego. Se ponen aparte y se elimina parte del aceite de la olla, dejando sólo unas 2 cucharadas. Se agregan el cebollín y el adobo que se tiene aparte, se cocina hasta marchitar, unos 3 minutos. Se agrega el ají dulce, se cocina 2 minutos. Se agrega de nuevo el pollo. Se agregan el agua y el resto de la sal, se lleva a un hervor, se pone a fuego mediano y se cocina, tapado, hasta ablandarlo pollo, unos 30 minutos. Se retira del fuego y se sirve.

Pollo pebre

(6 porciones):

• 1 pollo de 1 1/2 kilo aproximadamente • 1 limón • 1/2 taza de aceite • 1 taza de cebolla rallada • 2 dientes de ajo machacados • 1 1/4 taza de tomates rallados, sin piel y sin semillas • 1/4 de cdta. de pimienta negra, recién molida • 2 cdtas. de sal • 1/2 cdta. de salsa inglesa Worcestershire • 1 cdta. de pimentón rojo, seco, molido • 1 1/2 taza de consomé de pollo o de carne o agua • 1/2 taza de

vino dulce tipo moscatel • 10 alcaparras pequeñas enteras • 12 aceitunas pequeñas enteras • 1/4 de taza de pasas • 1 cda. de perejil picadito

Preparación
Se limpia el pollo, se corta en presas, se frota con limón, se enjuaga bien. En un caldero se calienta el aceite, se agregan las presas de pollo y se sofríen hasta que comiencen a dorar por todos lados, unos 20 minutos en total. Se elimina la mitad de la grasa del caldero. Se agregan la cebolla, el ajo, el tomate, la pimienta, la sal, la salsa inglesa, el pimentón y el consomé o agua. Se lleva a un hervor, se agregan el vino, las alcaparras, las aceitunas y las pasas. Se tapa, se baja el fuego y se cocina a fuego suave hasta secar un poco, unos 20 a 25 minutos, se destapa y se continúa cocinando unos 5 minutos destapado para que se seque y se espese un poco la salsa. Se agrega el perejil, se revuelven bien y se apaga el fuego.
Recomendaciones
• Cuando se limpia debe eliminársele la "rabadilla" y el pequeño abultamiento en la parte trasera superior
• Al comprarlo debe fijarse bien en que no tenga la piel demasiado húmeda y pegajosa
• Si se va a hornear, conviene hacerlo con la piel, para que la carne no quede demasiado seca
• Conviene frotarlo con limón por dentro y por fuera después de lavado y luego enjuagarlo antes de la preparación

Todo sobre los revoltillos

Los revoltillos, como se denominan en general entre nosotros los platos a base de huevos revueltos con algún otro ingrediente, son preparaciones que por el injusto temor que infunde la posibilidad de un índice de colesterol por encima del límite máximo normal, más bajo cada día, han desaparecido de nuestras mesas. Sin embargo, fueron siempre una opción cuando se disponía de poco tiempo para cocinar algo sin aviso o sin preparación previa, utilizar un sobrante, hacer rendir un ingrediente insuficiente por sí mismo y, especialmente, para un desayuno apetitoso en un domingo o día de fiesta y marcar la diferencia con los días agitados desde el amanecer, sin tiempo para atender la primera y quizás, la más importante comida del día. Los revoltillos comprenden desde unos simples huevos revueltos,hasta nuestro "perico" con cebolla y tomate, plato común en todo el territorio nacional. Ambos platos son capaces de ser una exquisitez, al igual que otros preparados a base de los más variados ingredientes.
Aun cuando a primera vista son platos intrascendentes y sin ninguna dificultad, requieren atención permanente durante su preparación, en realidad muy rápida y al alcance del más ignorante en preparaciones culinarias, pero que pequeños detalles pueden hacer totalmente diferentes. El perico de Caracas, por ejemplo, es muy diferente del de la región de los Andes. El primero es seco, sin que resuma jugo de la cocción, y en el cual se debe lograr que el huevo forme grumos grandes. El andino, por su parte, es húmedo y los grumos son más pequeños. Los dos son excelentes para un desayuno y será el gusto de cada cual el que determinará las preferencias. Esas cualidades del perico son extensivas a todos los revoltillos. Algunos los preferirían jugosos, otros secos y completamente cocidos: todos son platos baratos, fáciles de hacer, muy alimenticios y quizás el mejor compañero de una arepa de maíz pilado, blanca, esponjosa, con aroma limpio y apetitoso al abrirla y con la concha o corteza, más bien dorada. En general puede decirse que hay normas generales que deben cumplirse si se quiere tener completo éxito al preparar los revoltillos. Comenzando por una sartén de fondo y paredes gruesos, preferiblemente de hierro o de metal cubierto con material antiadherente, teflón. Debe calentarse, pero no demasiado, a fuego mediano y con poco aceite y mantequilla. Los huevos deben previamente mezclarse o batirse, sólo ligeramente, con un tenedor, agregándoles sal y pimienta. Si antes se ha frito cebolla (hasta

marchitar) o cualquier otro ingrediente, debe bajarse un poco el fuego para que la sartén no esté demasiado caliente. Los huevos, deben agregarse a la sartén ya con los otros ingredientes y de una vez, con una cuchara de madera, debe comenzar a revolverse ligeramente, pero siempre raspando el fondo y las paredes de la sartén para lograr que el revoltillo se cocine parejamente, hasta obtener el punto deseado, húmedo o seco, de acuerdo con el gusto de cada cual. (Los prefiero completamente secos y en grumos grandes) Deben servirlos y comérselos inmediatamente.

Revoltillo de cebolla

(4 porciones)

• 1/2 taza de cebolla picadita • 2 cucharadas de mantequilla • 1 cucharada de aceite• 8 huevos • 1 1/4 cucharadita de sal• 3/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida.

Preparación
1. En una sartén grande y a fuego mediano, más bien suave, se ponen la mantequilla y el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y se sofríe hasta que apenas comience a dorar, unos 5 a 6 minutos.
2. Se baten los huevos ligeramente con la sal y la pimienta, se agregan a la sartén y revolviendo y raspando constantemente el fondo de la sartén con cuchara de madera, se cocinan hasta secar, unos 5 minutos, quedando ligeramente húmedos.

Revoltillo de pimentones verdes

(6 porciones)

• 1/3 de taza de aceite • 1/2 kilo de pimentón verde, unas 4 tazas, sin semillas y sin venas, cortados a lo largo en tiritas delgadas de 1/2 centímetro de ancho • 1 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1/2 cucharadita de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida • 6 huevos ligeramente batidos• 1/2 cucharadita de sal.

Preparación
1. En una sartén o caldero de fondo y paredes gruesas se pone el aceite a calentar. Se agrega el pimentón el cual se cocina revolviendo por unos 10 minutos,aproximadamente, hasta que comienza a marchitar.
2. Se le agregan el tomate, la sal y la pimienta y se continúa cocinando la mezcla a fuego mediano por unos 10 a 15 minutos más.
3. Se baten ligeramente los huevos a los que se les agrega la 1/2 cucharadita restante de sal. Se añaden a la preparación y se cocinan a fuego mediano, revolviendo y raspando el fondo de la sartén constantemente, hasta que sequen, unos 5 a 7 minutos aproximadamente.
4.- Se sirve inmediatamente para evitar que se enfríen.

Revoltillo de chucho salado

(4 porciones)

• 175 gramos de chucho seco, salado • Agua • 1/4 de taza de aceite vegetal • 1/2 taza de cebolla, picadita• 1 cucharada de pimentón rojo, picadito • 1 ó 2 cucharadas de ají dulce, picadito, 2 ajíes dulces • 1/2 taza de tomate, picadito • 1/2 a 1 cucharadita de sal • 1/8 a 1/4 de cucharadita de pimienta negra, recién molida • 4 huevos batidos ligeramente

Preparación
1. Se corta el chucho en pedazos. Se lava y se pone en agua a desalar. Se le cambia el agua varias veces y se deja desalando unas 24 horas o más cambiando el agua varias veces. Se lava nuevamente y se pone en una olla con agua que lo cubra suficientemente. Se lleva a un hervor y se cocina hasta ablandar, unos 12 minutos. Se retira del fuego. Se escurre y se lava bajo agua corriente.
2. Se desmenuza finamente, eliminando el cartílago duro y la piel.
3. En un caldero grande, se pone el aceite a calentar. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 3 a 4 minutos. Se agregan el pimentón y el ají dulce y se cocina 1 ó 2 minutos. Se agregan el tomate, la sal y la pimienta y se cocina unos 5 minutos más.
4. Se agrega el pescado y, revolviendo de vez en cuando, se cocina a fuego mediano unos 7 minutos. Se agregan los huevos batidos, se pone a fuego fuerte y se cocina revolviendo y raspando el fondo con cuchara de madera por unos 3 minutos.

Revoltillo de pescado
(4 a 6 porciones)

2 tazas de pargo o mero u otro pescado blanco, sudado y desmenuzado • 1/4 de taza de aceite • 1/4 de taza de cebolla picadita • 3/4 de taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1 1/2 cucharadita de sal• 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 3 huevos, batidos ligeramente.

Preparación
1. Se desmenuza el pescado en pedacitos pequeños.
2. En un caldero o sartén se pone el aceite a calentar, se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agrega el tomate. Se lleva a un hervor. Se cocina unos 7 minutos más. Se agregan el pescado, la sal y la pimienta. Se cocinan unos 3 a 4 minutos, revolviendo. Se pone a fuego suave, se agregan, revolviendo, los huevos batidos y se cocina raspando el fondo del caldero o sartén por 5 minutos hasta que el revoltillo haya secado suficientemente. Debe quedar húmedo pero no demasiado. Esta receta se hace generalmente con el sobrante de algún pescado sudado o hervido previamente. En caso de usar pescado hervido debe rectificarse la sazón.

Revoltillo de carne de res
(8 a 10 porciones)
Nota: Este plato se prepara generalmente con carne que ha sobrado de la sopa, de rosbif o de otra preparación de carne, en estos casos se procede a hacer la preparación a partir del punto (7).

Adobo
• 1/2 taza de cebolla rallada fina • 3 dientes de ajo machacados • 1 1/2 cucharadita de sal
• 1/8 de cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 3/4 de kilo de carne de res (ganso, lomito, pulpa, falda, etc.).
Revoltillo
• 2 cucharadas de aceite • 1 1/2 taza de cebolla picadita • 1 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 1/2 cucharadita de sal• 1/8 de cucharadita de comino • 10 huevos ligeramente batidos.

Preparación

1. En un envase se mezclan todos los ingredientes para el adobo y con él se frota la carne. Se deja adobando por 1/2 hora .
2. En un caldero se pone el aceite a calentar. Se le quita el adobo a la carne y ésta se agrega al caldero. Se sofríe dándole vueltas con cuchara de madera, hasta dorar uniformemente. Unos 10 minutos.
3. Se agrega el adobo, se da varias vueltas a la carne. Se baja el fuego y se cocina por 5 minutos más.
4. Se saca la carne y se pone a enfriar. Se conserva aparte el líquido del caldero.
5. Se corta la carne en pedazos que se golpean con un martillo para carnes y se corta luego en pedacitos pequeños.
6. La carne ya picada se mezcla con el líquido del caldero.
7. En un caldero o sartén grande se ponen las 2 cucharadas de aceite a calentar a fuego fuerte. Se agrega la cebolla picadita y se fríe hasta marchitar, unos 5 minutos. Se agrega el tomate picadito y se cocina unos 5 minutos más, se agregan la carne y los demás ingredientes menos los huevos y se cocina revolviendo de vez en cuando hasta que seque, unos 25 a 30 minutos.
8. Se baten los huevos ligeramente, se agregan el caldero y se continúa cocinando revolviendo y raspando el fondo de la sartén, hasta secar, unos 10 a 15 minutos más.

Huevos revueltos

(6 porciones)

• 12 huevos • 1 1/4 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 4 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de crema liviana (opcional).

Preparación
1. En un envase se ponen los huevos, se les agrega la sal y la pimienta y se bate toda la mezcla ligeramente, con la ayuda de un batidor de alambre.
2. En una sartén grande se pone la mantequilla a derretir a fuego mediano. Se agregan los huevos y revolviendo y raspando constantemente el fondo de la sartén con una cuchara de madera, se fríen hasta que sequen dejándolos un poco húmedos, aproximadamente por unos 3 minutos. Se les agrega la crema liviana y se cocinan por 1 minuto más. No deben secarse demasiado.

Revoltillo de sesos

(6 porciones)

Sesos
• 1 seso de res, de 300 a 500 gramos • 3 tazas de agua; 2 cucharaditas de sal • 2 cucharadas de vinagre• 5 granos de pimienta negra 1/2 cebolla en ruedas• 1 zanahoria pequeña en ruedas 1 hoja de laurel• 2 ramitas de tomillo fresco o 1/2 cucharadita si es seco, molido • 1 ramita de perejil• 1 rama de céleri.
Revoltillo
• 1 seso de res, de 300 a 500 gramos, cocido según se indica • 2 cucharadas de aceite• 1 cucharada de mantequilla• 2/3 de taza de cebolla picadita • 1/2 taza de tomate picadito, sin piel y sin semillas • 2 cucharaditas de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 6 huevos ligeramente batidos.

Preparación
1. Se limpia y se lava muy bien el seso, poniéndolo un rato en agua que se cambia con frecuencia y luego, bajo agua corriente, se le elimina la sangre coagulada y la membrana que lo cubre.
2. Para cocinarlo, se pone el seso en una olla de acero inoxidable, con agua que lo cubra(unas 3 tazas), la sal, el vinagre, la pimienta, la cebolla, la zanahoria, el laurel, el tomillo, el perejil y el céleri.
3. Se lleva a un hervor, se tapa y se cocina a fuego lento por 20 a 25 minutos. Se apaga el fuego y se deja enfriar en la misma olla y agua donde se ha cocinado. Luego se mantiene así o en un envase de vidrio, en la nevera, hasta el momento de usarlo, hasta 2 días.
4. Cuando se va a preparar el revoltillo, se escurre el seso y se corta en trocitos.
5. En una sartén se ponen el aceite y la mantequilla a calentar. Se agrega la cebolla. Se cocina hasta amortiguar, unos 5 minutos. Se agregan el tomate, la sal y la pimienta. Se fríe otros 5 minutos.
6. Se agrega el seso picadito. Se cocina unos 5 minutos.
7. Se baten los huevos ligeramente y se agregan a la sartén. Se cocinan a fuego mediano, por unos 3 minutos, revolviendo y raspando el fondo de la sartén con cuchara de madera, hasta que se sequen pero que estén todavía húmedos.

Risotto

Es uno de los más afortunados platos, junto con la pasta, de la cocina italiana. El risotto se compone esencialmente, como la pasta, de un ingrediente vehículo, el arroz, preparado básicamente con mantequilla, vino, consomé y queso parmesano, al que se le puede agregar cualquier sabor o cosa comestible, vegetales, productos del mar, aves, carnes, caza, vísceras, embutidos, especies, frutas, vinos, etcétera. Los italianos lo definen como: "minestra asciutta", es decir, sopa seca, lo que parece contradictorio sin serlo, significaría que el resultado debe ser cremoso, pero no caldoso y para ser comido con tenedor. El risotto y, asimismo, la pasta son platos que requieren cierta experiencia, si se desea resultados con altos niveles de excelencia, pero una vez que se han preparado, pocas veces se convierten en algo fácil y grato de preparar por los resultados que, aun sin llegar a la perfección, pueden satisfacer a todos por igual.
Los italianos dicen que debe ser "legato", es decir, unido, ligado, unido como un todo, lo que se logra mejor y aunque no imprescindiblemente, con un arroz apropiado, que cede lentamente almidón a lo largo de la cocción, de allí su método de cocimiento, agregando el líquido poco a poco en pequeñas porciones sucesivas para que se vaya haciendo la crema que unirá los granos enteros y al dente, formando un todo que al servirlo en el plato, se extienda suavemente sobre él en la forma que los italianos llaman "all’onda", como una ola suave. En el risotto, el arroz se cocina absorbiendo el líquido poco a poco, a la velocidad que la absorción lo permite y a la cual el arroz cede el almidón, para que poco a poco se vaya formando la crema de que hablamos antes, sin que el arroz esté en ningún momento sumergido ni que le falte líquido, por eso el líquido, siempre a punto de hervor, debe agregarse sucesivamente por partes y en pequeñas cantidades, a fuego mediano más bien fuerte y revolviendo constantemente, de manera que lo que no es absorbido se evapore y el almidón (amilopectina) salga en coincidencia para hacer la crema.
Si el arroz contiene poco almidón o se cocina muy rápidamente o a fuego demasiado fuerte tenderá a separarse. Si contiene poco o se cocina a fuego muy lento tenderá a quedar pegostoso. No debe ser ni lo uno ni lo otro. Los italianos dicen que el risotto debe quedar "mantecato", es decir cremoso. Su aspecto final recuerda el de nuestro arroz con coco recién preparado. De las recetas que se incluyen en esta página, la de Risotto a la Milanesa, es la más clásica y básica, la cual una vez perfeccionada puede servir de base para cualquier otro risotto.

Qué clase de arroz
El risotto puede hacerse con cualquier tipo de arroz. La variedad índica, que es más duro y vidrioso, cede almidón con mayor dificultad, manteniéndose los granos separados aún después de cocimiento largo. Aún así, cualquier arroz cederá algo de almidón, que con el líquido formará una crema, aunque no sea la ideal para el risotto. Los italianos, especialmente los del norte (Lombardía, Piemonte y Veneto), puristas en cuanto al risotto que es su especialidad y plato típico, exigen excelencia y consideran, con razón, que para obtener un buen risotto es necesario usart arroz de la variedad japónica, menos compacto y vidrioso y que cede fácilmente almidón bajo la acción del cocimiento. En Italia mercantilmente se distinguen uatro tipos de arroz: "común" de grano opaco o perlado, poco resistente a la cocción y apropiado para sopas; "semifino", perlado, pero más resistente a la cocción que el común, entre ellos el denominado "Vialone nano"; el "fino", vidrioso y resistente a la cocción y por último el "superfino", vidrioso y muy resistente a la cocción entre los que se citan el "Arborio" y el "Carnaroli", el primero muy sensible al tiempo de cocción por lo que debe usarse con atención. Los italianos prefieren estos dos últimos para preparar el risotto. En el Veneto el "Vialone nano".
El risotto siempre se termina de hacer agregando mantequilla y queso parmesano, justo antes de pasarlo a la bandeja de servir. Deber ir a la mesa de inmediato pues la tardanza en servirlo puede significar que se siga cocinando y se ponga pegostoso.

Risotto negro con calamares y su tinta
(4 a 6 porciones)

• 1/2 kilo de calamares pequeños con las bolsitas de tinta y los ojos • 2 paqueticos extra de tinta; • 1 limón; • 5 tazas de agua; • 2 cucharadas de aceite para freír; • 1/2 a 1 cucharadita de sal; • 2 cucharadas de mantequilla y 2 cucharadas de aceite para la preparación del risotto; • 1 cebolla mediana picadita, alrededor de 1 taza; • 1 diente de ajo, machacado; • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida; • 1 taza de arroz; • 1 taza de vino blanco seco; • 1 cucharada más de mantequilla para agregar al final; • 1 taza de queso parmesano rallado.

Preparación
1. Se arranca la cabeza a los calamares y se elimina el interior y los ojos que no se utilizan. La bolsa de tinta se pone aparte. Se lavan muy bien los calamares, arrancándoles la piel violácea y limpiándolos por dentro, dándoles vuelta como a una tripa. Eliminar el pico que tienen entre los tentáculos. Frotarlos con limón, enjuagar y secar. Cortar los tentáculos en pedazos si son muy largos y el cuerpo en rueditas de 1 centímetro de ancho. Se ponen aparte.
2. En una ollita con 1 taza del agua se ponen los ojos, las bolsitas de tinta y la tinta extra. Se lleva a un hervor y se cocina 1 minuto. Se escurre el contenido en un envase con un colador de alambre, apretando los sólidos contra las paredes del colador para extraer toda la tinta. Se eliminan los sólidos y el líquido obtenido se mezcla con las 4 tazas de agua restante hasta completar 5 tazas.
3. En un sartén se calientan las 2 cucharadas de aceite para freír. Se agregan los calamares y se cocinan por 3 a 4 minutos hasta que se evapore el agua que sueltan y se pongan rojizos. Se ponen aparte.
4. Se pone al fuego la olla con el agua entintada. Se agrega la sal. Se lleva a un hervor. Se pone a fuego suave, manteniéndola casi a punto de hervir, para usarla así en la preparación.
5. En una olla pesada se ponen las 2 cucharadas de mantequilla y las 2 cucharadas de aceite a calentar.
6. Se agregan la cebolla, el ajo y la pimienta y se cocinan hasta marchitar, unos 4 a 5 minutos.

6. Se agrega el arroz, se revuelve constantemente para cubrir bien de grasa cada grano, se cocina hasta estar brillante, aproximadamente 1 minuto.
7. Se agregan a la olla el vino y los calamares y se cocinan hasta que el vino se consuma casi completamente. 8. Añadir gradualmente el agua, 1/2 taza cada vez para esta cantidad de arroz, que debe revolverse constantemente con cuchara de madera, raspando el fondo y las orillas, para que no quede completamente sumergido nunca (no es una sopa) y para que no se pegue al fondo y orillas de la olla, ya que puede quemarse. Se agrega agua cada vez que se absorba completamente. El risotto está a los 25 minutos, aproximadamente, después de agregar el arroz a la olla, cuando el morder un grano se lo sienta cocido, pero firme. Debe presentar un aspecto cremoso, los granos separados entre si, pero unido por una crema. 9. Al retirarlo del fuego, se le revuelve 1 cucharada de mantequilla y luego el queso parmesano rallado. Se sirve inmediatamente. En la mesa cada persona puede, si lo desea, agregar más queso parmesano rallado.

Risotto con langosta, langostinos o camarones

(4 porciones)

• 1 langosta de 3/4 de kilo, cocida, ó 250 gramos de carne de langosta cocida, cortada en pedazos, más bien pequeños; • 5 tazas de agua o de consomé de pescado; unas 20 a 25 hebras de azafrán; • 2 cucharadas de mantequilla; • 1 cucharada de aceite; • 1 taza de cebolla, picadita; • 2 dientes de ajo, machacados; • 1/2 cucharadita de tomillo, seco, molido, ó 2 ramitas, si es fresco; • 1 cucharadita de sal; • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida; • 1 cucharada de mantequilla o de aceite; • 1 taza de arroz; 1/2 taza de vino blanco, seco; 2 cucharadas más de mantequilla; • 1/2 taza de queso parmesano, rallado finamente (opcional).

Preparación
1. Se corta la carne de langosta en pedazos pequeños. Aun cuando la receta supone langosta cocida, se puede usar langosta, langostinos o camarones crudos, después de quitarles la concha o la vena que tienen en su parte superior. Se cortan en pedazos pequeños, se lavan, se cocinan hasta que se pongan rojos y se continúa la misma preparación que sigue con la carne de la langosta cocida, y luego habrá que agregarla un poco antes que el arroz, para que la langosta, langostinos o camarones se cocinen mejor.
2. En una olla se pone al fuego el agua o el consomé. Se lleva a un hervor y se mantiene a fuego muy suave, a punto de hervir pues se utilizará en esa forma. En una taza de ese consomé se pone aparte el azafrán seco a remojar.
3. En la olla donde se preparará el risotto se ponen la mantequilla, el aceite, la cebolla, el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta y se cocinan hasta marchitar la cebolla, unos 3 ó 4 minutos. Se agrega la langosta y se cocina unos 3 minutos. Se saca la langosta con una cuchara perforada, escurriéndole bien la grasa y se pone aparte.
4. Se agrega una cucharada de mantequilla o de aceite a la olla y se agrega el arroz, y revolviendo, se cocina hasta que esté brillante y cubierto por la grasa, 1 minuto.
5. Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente unos 2 minutos.
6. Se agrega gradualmente el agua o el consomé caliente, 1/2 taza cada vez y se cocina, revolviendo constantemente hasta que se consuma por completo. Se añade la siguiente. Después la langosta, una vez agregadas y consumidas 6 porciones (3 tazas) del consomé. El azafrán después de agregadas 7 a 8 porciones de agua o de consomé. Se comprueba la sal y la pimienta y se cocina hasta que el arroz se sienta cocido pero firme, unos 25 minutos desde que se agrega a la olla. Se eliminan las ramitas de tomillo si se ha utilizado fresco. Se apaga el fuego y se le

revuelven las 2 cucharadas restantes de mantequilla y, si se quiere, el queso parmesano. Se sirve de inmediato.

Risotto con hígados de pollo

(4 porciones)

• 300 gramos de hígados de pollo; • 1 limón; 5 tazas de consomé de carne; • 1 cucharada de aceite; 1 tira de tocineta picadita, • 1 cucharada; • 2 cucharadas de mantequilla sin sal; • 1/2 taza de cebolla picadita; • 2 cucharadas de tuétano de res; • 1 hoja pequeña de laurel; • 2 ramitas de tomillo fresco o 1/8 de cucharadita si es seco, molido; • 1 taza de arroz; • 3/4 de taza de vino blanco, seco o de vino dulce, tipo Sauternes, como se prefiera; • 2 cucharadas de mantequilla sin sal; • 1/2 taza de queso parmesano, rallado.

Preparación

1. Se limpian muy bien los hígados. Se les agrega el jugo de 1/2 limón, se enjuagan en agua corriente y se cortan en pedazos pequeños. Se secan con papel absorbente. Se ponen aparte.
2. En una olla se pone al fuego el consomé. Se lleva a un hervor y se mantiene a fuego suave casi a punto de hervor.
3. En la olla donde se va a preparar el risotto se ponen el aceite y la tocineta y ésta se cocina hasta dorar. Se agregan la mantequilla, la cebolla, el tuétano, el laurel, el tomillo, la sal y la pimienta y se cocina hasta marchitar la cebolla, unos 3 a 4 minutos. Se agregan los hígados y se cocina hasta sólo comenzar a dorar y estar casi cocidos en su interior. Con una cuchara perforada, para escurrirlos bien, se sacan los hígados de la olla y se ponen aparte.
4. Se agrega el arroz y, revolviendo, se cocina hasta que esté brillante y cubierto por la grasa, 1 minuto.
5. Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente unos 2 minutos.
6. Se agrega gradualmente el consomé caliente, 1/2 taza cada vez y se cocina revolviendo constantemente hasta que se consuma completamente para agregar la siguiente. Se agregan los hígados después de haber agregado 4 tazas del consomé. Se le elimina el tomillo y la hoja de laurel. Se cocina hasta que el arroz se sienta cocido, pero firme, unos 25 minutos después de haberlo agregado a la olla. Se apaga el fuego. Se le revuelven las 2 cucharadas de mantequilla restante y el queso parmesano y se sirve inmediatamente. En la mesa cada persona, si lo desea, puede agregar más queso parmesano.

Risotto con hongos secos

(4 porciones)

• Unos 10 gramos de hongos secos (boletos, edulis, porcini, etc), alrededor de 1/4 de taza; • 1/2 taza de agua tibia para remojarlos e hidratarlos; • 4 1/2 a 5 tazas de consomé de carne; • 1/2 a 1 cucharadita de sal; • 2 cucharadas de mantequilla sin sal; • 2 cucharadas de aceite; • 2 cucharadas de tuétano de res; • 1/2 taza de cebolla picadita, • 1/8 de cucharadita de pimienta negra, recién molida; • 1 taza de arroz; • 1/2 taza de vino blanco, seco; • 1 cucharada de mantequilla sin sal; • 1/2 taza de queso parmesano, rallado.

Preparación

1. Se lavan los hongos que generalmente tienen algo de tierra e impurezas. Se ponen a remojar por 20 a 30 minutos en 1/2 taza de agua tibia. Se escurren conservando el agua aparte, que se

filtra a través de un servilleta de papel, pues se utilizará después. Se cortan los hongos en trozos y se pone aparte.
2. En una olla se pone al fuego el consomé con la sal. Se lleva a un hervor y se conserva a fuego muy suave casi a punto de hervir.
3. En otra se ponen la mantequilla, el aceite, el tuétano, la cebolla y la pimienta y se cocina hasta marchitar, unos 3 a 4 minutos.
4. Se agrega el arroz y, revolviendo, se cocina hasta que esté brillante y cubierto por la grasa, 1 minuto.
5. Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente unos 2 minutos.
6. Se agrega el agua de los hongos y éstos picaditos y se cocina hasta que se consuma el líquido. Se agrega gradualmente el consomé, 1/2 taza cada vez, revolviendo constantemente y raspando el fondo y orillas de la olla hasta que se consuma completamente para agregar la siguiente. Se comprueba el punto de sal y de pimienta y se cocina hasta que se sienta cocido, pero firme, unos 25 minutos contados desde que se agrega el arroz a la olla. Se apaga el fuego y se le revuelven la mantequilla y el queso parmesano. Se sirve inmediatamente. En la mesa cada persona, si lo desea, puede agregar más queso parmesano.

Risotto a la milanesa

• 5 tazas de consomé o caldo de carne • 1/2 a 1 cucharadita de sal • unas 20 hebras de azafrán (no se recomienda usar onoto) • 2 cucharadas de mantequilla; sin sal; • 2 cucharadas de aceite vegetal; • 1 cebolla mediana, picadita, alrededor de 1/2 taza; • 1 ó 2 cucharadas de tuétano de res, (opcional); • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida; • 1 taza de arroz; • 1/2 taza de vino blanco, muy seco; • 1 cucharada más de mantequilla para agregar al final; • 1/2 taza de queso parmesano, rallado.

Praparación
1. En una olla se pone el consomé con la sal para calentarlo, sin llegar a hervir, manteniéndolo a fuego suave, a punto de hervor, mientras se prepara el risotto.
2. En una taza de ese consomé se pone aparte el azafrán seco a remojar.
3. En otra olla pesada de acero inoxidable se ponen al fuego la mantequilla (2 cucharadas) y el aceite. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 4 minutos. Se agregan el tuétano picadito y la pimienta. Se cocina 2 ó 3 minutos más o hasta derretir el tuétano.
4. Se agrega el arroz y, revolviendo constantemente para cubrir con grasa cada grano, se cocina por 1 minuto o hasta que esté brillante.
5. Se agrega el vino y se cocina hasta que se consuma casi completamente.
6. Añadir gradualmente el consomé (1/2 taza cada vez para esta cantidad de arroz). Al arroz no se le debe agregar mucho líquido a la vez y se debe revolver constantemente para que no quede completamente sumergido nunca (no es una sopa) y debe rasparse el fondo y orillas de la olla para que no se pegue, pues puede quemarse. Se agrega más consomé cuando se haya absorbido el que se agregó, unos 2 minutos cada vez. El consomé con el azafrán se debe añadir las últimas dos veces pues es mejor no cocinar demasiado el azafrán. Se sabe que el risotto está a punto, a los 25 minutos aproximadamente después de agregado el arroz, cuando al morder un grano se siente cocido, pero firme. El risotto debe presentar un aspecto cremoso, los granos separados, pero unidos por una crema.
7. Al retirarlo del fuego, se le revuelve vigorosamente la cucharada restante de mantequilla y luego el queso. Debe llevarse de inmediato a la mesa. En la mesa cada uno puede agregar más queso parmesano rallado.

Risotto con trufas blancas

Si se dispone de trufas blancas, se les puede rallar en cada plato de risotto a la milanesa, en hojuelas muy delgadas) y se obtendrá el risotto con tartufi o trufa blanca, el más maravillos y lujoso de todos. En Italia usan un rallo especial para obtener hojuelas o pequeñas láminas muy delgadas de las trufas.

Recomendaciones

• Para obtener un buen risotto debe utilizarse una olla pesada, de fondo y paredes gruesas, esmaltada o de acero inoxidable, con bordes redondeados para evitar que se pegue el arroz
• El risotto debe revolverse constantemente para favorecer la absorción de líquido y evitar que se pegue, preferiblemente con cuchara de madera que no rompe los granos
• Para el consomé es más apropiado usar caldo de res y en el caso del risotto hecho con frutos del mar es preferible usar agua para no acentuar excesivamente el gusto marino

Gustoso salmón

Pescado migratorio de los mares fríos del Hemisferio Norte que pasa una parte de su vida en el agua dulce y otra en el mar, de color gris plateado con lunares negros. La puesta de sus huevos tiene lugar en aguas dulces poco profundas, donde nacen y donde los alevines permanecen por unos dos años, cuando comienzan su viaje aguas abajo hasta el mar, donde crecen hasta alcanzar su madurez sexual en un tiempo muy variable, de acuerdo a su alimentación, es entonces cuando comienzan a volver hacia el lugar donde nacieron, aprovechando su forma perfectamente proporcionada para moverse en el agua luchando contra la corriente, que a veces llega a deformarle el maxilar inferior, incluso a saltos, casi volando, sobre obstáculos naturales que encuentra en su camino para, al fin, llevarlos por una fuerte fuerza instintiva, al lugar donde nacieron, a poner sus huevos y comenzar de nuevo el descenso al mar, cuando su carne ha perdido todo su valor hasta ser poco atractiva para comerla. La mayoría muere antes de llegar nuevamente al mar. Algunos que sobreviven, pueden en algunos casos repetir el ciclo. Es cuando comienza a migrar y hace su viaje al lugar de nacimiento que su carne está en la mejor condición y cuando es pescado.

El salmón fue uno de los pescados más abundantes en Europa, Estados Unidos, Canadá y el Norte del Pacífico. En el Atlántico el salmón Atlántico, "Salmo solar", y en el Pacífico; el Chinook salmón o King salmón "Oncorhyncus salmón o Silver salmón, "Oncorthyncuns kisutch", el Pink Salmón, Oncor thyncuns gorbuscha" y el Sockeye salmón o Red salmón, "Oncor hyncunsnerka". Sin embargo su población en estado salvaje ha disminuido considerablemente y hoy la mayoría del salmón que comemos es criado en granjas y en algunos casos soltados cuando están en condiciones de comenzar su migración. En Chile el proceso es diferente; a partir del desove y fertilización artificial se procede a la incubación en ambiente controlado hasta obtener los alevines en agua dulce, en piscinas y jaulas flotantes con corrientes de agua simuladas. Al llegar a la etapa de Smolts, cuya estructura física le permitirá adaptarse al agua salada, son trasladados a jaulas flotantes a los centros de mar o de "engorde" para ser cosechados una vez alcanzadas las características apropiadas de peso y de los diferentes mercados y ser enviados a las plantas procesadoras. Es poco probable que haya diferencias apreciables en la calidad del salmón "cultivado" y del "salvaje", si nos atenemos, como indicamos antes, a su ciclo de vida antes de llegar a nuestras mesas.

Han sido la sobrepesca, la contaminación de las aguas y la construcción de represas, las causas principales de la disminución de la población de salmón en el mundo. Hoy día, en algunos países, como en Suecia, se construyen facilidades para que los salmones puedan vadear o evitar las dificultades que les oponen las represas para su migración al lugar de origen. Hace pocos años fue introducido con mucho éxito en Chile, donde no había salmones, el salmón del Atlántico, que

es el que llega a Venezuela y el coho, o salmón plateado, del Pacífico, que han comenzado a ser apreciados en muchos mercados y que desde poco tiempo nos ha permitido obtenerlo fresco en todo su esplendor, aun sin congelar, en algunas de nuestras mejores pescaderías y abastos, a precios algo más altos que nuestro pargo y mero, pero posiblemente, dejando aparte las preferencias personales, es un pescado de mejor calidad, si tomamos en cuenta diferentes factores, como su bello color rosado o rojizo, una suculenta textura y excelente gusto, y su riqueza en grasas bajas en colesterol y ricas en ácidos grasos que contienen el Omega-3, excelente contra el colesterol malo.
Aun cuando su composición nutricional es variable de acuerdo a la especie, se puede considerar que en promedio, 100 gramos de salmón aportan unos 140 calorías, unos 20 gramos de proteínas y unos 6 gramos de grasa, parte de la cual es Omega-3. El salmón permite ser cocinado de muchas maneras, preferiblemente hervido, a la parrilla, a la plancha, pero son los escandinavos, especialmente los suecos, quienes lo han llevado a su máxima expresión en el plato llamado en sueco gravad lax, en inglés gravlax, en español salmón marinado, el cual es el salmón curado con sal, azúcar, pimienta y eneldo y cuya receta aparece en esta página, muy fácil de preparar y cuyo resultado es un plato de verdadero lujo, especialmente cuando es acompañado, como en Suecia, con una salsa dulce de mostaza, cuya receta también aparece en esta página. La otra forma más conocida del salmón es ahumado del cual, de acuerdo a su origen y preparación, hay muchas variedades: de Escocia, de Noruega, de Irlanda, de Nueva Escocia, del Pacífico norteamericano, de Chile, y para muchos el mejor, el de Dinamarca, de color rosado muy claro, blancuzco, húmedo, grasoso más bien cremoso y de excelente gusto natural, sin predominio de madera, que por otra parte es el de más alto precio en el mercado y al cual, desgraciadamente, no tenemos acceso en Venezuela y que sólo se consigue en pocos países fuera de los países escandinavos y en mercados o abastos muy selectos.
Antes de ahumar el salmón debe primeramente ser muy bien lavado exteriormente, luego decapitado, desviscerado, abierto como un libro, lavado por segunda vez y puesto en salmuera, lo que le da un ligero gusto salado. Luego se procede a ahumarlo en frío sobre maderas mezcladas (olmo, fresno, encina), y hierbas (enebro, salvia, etc). Su color final debe ser preferiblemente rosáceo-anaranjado, de consistencia suave y untuosa. Debe ser cortado a lo largo de la fibra, con cuchillo de lámina larga y estrecha sin punta e inclinado o semiacostado, cortando hacia la cola. Hoy se puede comprar ya cortado y en tajadas o láminas superpuestas. En algunos países se ahúma en caliente en hornos especiales.
Se acostumbra servirlo acompañado de cebolla picadita, alcaparras, crema agria y pan tostado. Una buena parte del salmón, especialmente del Pacífico, es utilizado también para ser enlatado, siendo así también una forma que permite obtener deliciosas preparaciones como ensaladas, croquetas, pudines, etc. También sus huevos, el llamado quizás impropiamente caviar rojo o caviar del salmón, es una delicadeza que a veces puede reemplazar al verdadero caviar, el de esturión, cuyos huevos son sólo los acreedores al nombre específico de caviar, los otros debería llamarse huevos, en este caso huevos de salmón, etc. En esta página se han agregado algunas recetas que combinan muy bien con el salmón en cualquiera de sus formas, lo que permitirá elaborar un excelente menú con algunas de ellas o con todas a la vez.
Un poco de historia
El salmón es probablemente el pescado más delicado y más apreciado en todo el mundo que puede tener acceso a él. Era ya una delicadeza en la Prehistoria. Pinturas trogloditas de unos 25.000 años antes de Cristo, representando el salmón, se encuentran en la Cueva del Pescado, "Abri dub Poisson" cerca de Les Eysies de Tayac, en la región de la Dordogne, en el sur de Francia, cerca de la célebre Gruta de Lascaux en Montignac, toda una zona donde abundan las cavernas y grutas y donde hubo una importante población de cavernícolas que las habitaba. En la

Edad Media, en Francia fue además una fuente importante de alimento y preparado entero era uno de los platos más espectaculares en los grandes banquetes, alcanzando su máximo esplendor en el reinado de Luis XV, cuando era utilizado en muy diversos y complicados platos que en cierto modo lo desnaturalizaban. Escoffier, el gran cocinero francés cambió esa tendencia argumentando que debía ser servido de la manera más natural y sencilla posible, dado su altísimo valor gastronómico. Hoy es un plato de lujo en los restaurantes y desde hace muy poco tiempo, gracias a la importación de salmón desde Chile, podemos obtenerlo fresco, aun sin congelar, en algunas de nuestras pescaderías, a un precio apenas un poco superior al mero, al pargo y al róbalo de nuestros mares.

Gravad Lax, Gravlax, salmón marinado
(6 a 8 porciones)

• 1 kilo de salmón fresco, de la parte central del cuerpo del pescado, dividido en dos filetes, sin espinas, como se indica en la preparación • 3 cucharadas de sal • 3 cucharadas de azúcar • 1 cucharada de pimienta blanca, machacada gruesa • 2 ó 3 paquetes de eneldo

Preparación
1.– Pedir al pescadero cortar un trozo de 1 kilo, de la parte central del pescado sin escamas y sin vísceras y pedirle lo divida por el espinazo para tener los dos lados o filetes separados. Se le eliminan cuidadosamente las espinas y sin enjuagarlo, se seca con papel absorbente.
2.– En un envase se mezclan la sal, el azúcar y la pimienta machacada.
3.– Si se quiere, se frota el salmón con una pequeña porción de una mezcla igual a la indicada de sal, azúcar y pimienta, pero preparada aparte, pues la indicada en los ingredientes es para hacer una capa gruesa de la mezcla entre los dos filetes como se indica de seguidas.
4.– En un envase de vidrio para hornear se pone en el fondo una capa abundante de ramas de eneldo. Encima se pone una de las piezas de salmón con la piel hacia abajo y se cubre enteramente por encima con una capa gruesa de la mezcla de la sal, azúcar y pimienta y encima de esa capa se pone otra capa abundante de eneldo. Se cubre con la otra pieza del salmón con la piez hacia arriba y vuelta 180 grados, de tal manera que la orilla delgada de la pieza superior de salmón coincida con la orilla más gruesa de la pieza que está debajo y viceversa, con el objeto que las dos piezas se ajusten bien y queden lo más planas posibles por encima. Se cubre con otra capa de rama de eneldo y se le pone un peso encima de alrededor de 3/4 kilo. Se cubre el envase con papel de aluminio y se mete en la nevera bien fría.
5.– A las 24 horas, se elimina el líquido que contenga el envase y conservando la capa de eneldo en el fondo del envase se le da vuelta al pescado tal como está, sin separar las dos piezas, reservando el eneldo que está encima para ponerlo nuevamente sobre la parte que queda arriba. Se pone nuevamente el peso por encima. Se cubre de nuevo con el papel de aluminio y se vuelve a la nevera por 24 horas más, cuando estará listo para servirlo y comerlo.
6.– Se saca el salmón del envase y se limpia bien, eliminando todos los restos de eneldo y de la mezcla. Se elimina la piel, que se deja aparte. Para ello se separa con un cuchillo la piel en una de las puntas y luego sujetando la carne con el cuchillo plano contra ella, se le arranca la piel halándola con la mano. Queda así listo para servir.
7.– Para servirlo se cortan tajadas de unos dos centímetros de ancho de arriba a abajo, en dirección contraria al largo del pescado transversalmente. 1.– Se sirve acompañado de la salsa dulce de mostaza, típica del gravlax.

Nota:
El acompañamiento típico en Suecia es espinacas con crema (receta en esta página), y huevos hervidos (poché) encima de la espinaca o papas hervidas o al vapor. Puede también acompañarse solamente con alguna ensalada verde, de papas o de pepinos. También acostumbran en Suecia servir tiritas de la piel fritas en sartén caliente sin grasa o con muy poca mantequilla, hasta que queden tostadas y crujientes.

Salmón hervido

(8 porciones)

• 1 salmón fresco o congelado de 2 kilogramos, con cabeza • 1 limón • 2 boltellas de vino blanco, seco • 3 a 4 litros de agua • 2 cebollas medianas, peladas y en ruedas • 1 zanahoria mediana, pelada y en ruedas • 1 tallo de célerí; lo blanco, con algo de lo verde, de un ajo porro • 1 ramita de tomillo • Lo blanco de 2 cebollines • 2 ramitas de perejil • 12 granos de pimienta negra, machacados; 2 cucharadas de sal • Salsa holandesa o salsa mayonesa o salsa tártara, etcétera, para acompañarlo.

Preparación
1.– Se le eliminan las escamas al salmón. Se limpia. Se lava. Se enjuaga en agua con limón y luego en agua corriente. La eliminación de la cola y de la cabeza, dependerá de la forma como se quiera presentar el salmón y de la capacidad del envase, "pescadera", donde se va a cocinar.
2.– Con una servilleta o con un paño limpio se envuelve firmemente el salmón y se amarra con una cuerda. Se pone aparte.
3.– En una pescadera o envase grande se ponen el vino, el agua, la cebolla, la zanahoria, el célerí, el ajo porro, el tomillo, el cebollín, el perejil, la pimienta y la sal. Se ponen al fuego, se lleva a un hervor y se cocina por 20 minutos. Se retira del fuego y se deja enfriar unos 15 minutos.
4.– Se agrega el pescado a la olla. Se lleva a un hervor y, a fuego suave, pero hirviendo, se cocina por 1 hora, teniendo cuidado de darle vuelta a los 30 minutos. Se retira del fuego. Se deja reposar en el líquido y, cuando se pueda manejar, se desamarra y se desenvuelve. Se pone en una bandeja, se le elimina la piel de arriba para presentarlo. Se sirve acompañado o cubierto de salsa holandesa, salsa mayonesa, salsa tártara, etc.
NOTA:
esta receta es igualmente válida para otros tipos de pescados.

Espinacas con crema

• 3/4 de kilo de espinacas • 1 1/2 cucharada de mantequilla • 2 cucharadas de harina • 1 1/4 taza de leche • 1/4 de cucharadita de sal • 1 /16 de cucharadita de pimienta blanca recién molida • 1/32 de cucharadita de nuez moscada, rallada (opcional).

Preparación
1.– Se le eliminan los tallos a la espinaca. Se lavan y sin escurrir las hojas se pone al fuego en una olla. Se tapa y se cocinan por 5 minutos. Se quita del fuego. Se escurren a través de un colador. Se cortan un poco con un cuchillo.
2.– En una olla se pone la mantequilla a calentar. Se agrega la harina y revolviendo se cocina 1 ó 2 minutos. Se agrega la leche, la pimienta, y si se quiere, la nuez moscada y revolviendo se cocina por unos 4 ó 5 minutos. Se agrega la espinaca y se cocina hasta calentar bien.

Ensalada de papas
(6 porciones)

• 1 kilo de papas • 8 tazas de agua • 3 cucharaditas de sal • 1 pepino grande, rallado, sin semillas • 1 cebolla grande, 1 1/4 taza, picadita
Vinagreta
• 6 cucharadas de aceite • 2 cucharadas de vinagre; 2 cucharadas de agua • 2 cucharaditas de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 1 cucharadita de mostaza preparada • 1/2 cucharada de azúcar

Preparación
1.– Se lavan y se cepillan las papas. Sin pelar, se ponen en una olla con el agua y la sal para cocinarlas. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta ablandar, unos 20 a 30 minutos. Todavía calientes, se pelan y se cortan en tajadas delgadas.
2.– Inmediatamente se ponen las papas en un envase y se les agregan el pepino rallado y la cebolla picadita.
3.– Se prepara una vinagreta batiendo en un frasco el aceite, el vinagre, el agua, la sal, la pimienta, la mostaza y el azúcar, se agrega al envase con las papas y se revuelve.
4.– La ensalada se puede servir caliente o fría.

Crema "Vichyssoise"
(8 porciones)

• 5 cucharadas de mantequilla • 2 tazas de la parte blanca y algo de lo verde de ajo porro picadito • 1/2 kilo, 2 tazas, de cebolla en ruedas • 7 tazas de consomé de pollo o de carne
• 1 kilo de papas en ruedas delgadas • 2 tazas de leche hervida • 2 tazas de crema para batir • 4 cucharaditas de sal • 3/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 3/8 de cucharadita de salsa picante, opcional • 3 cucharadas de cebollín fino, "ciboulette", picadito, para adornar.

Preparación
1.– En una olla se ponen la mantequilla con el ajo porro y la cebolla y se cocinan por unos 15 minutos o hasta marchitar.
2.– Se le agregan el consomé y las papas. Se lleva a un hervor y se cocina por 30 minutos hasta ablandar.
3.– Se pasa todo al vaso de una trituradora y se tritura finamente.
4.– Se vuelve a la olla y se le agrega la leche previamente hervida, la crema, la sal, la pimienta y la salsa picante, y en partes, se van pasando nuevamente por la trituradora.
5.– Se mete en la nevera y se sirve helada con el ciboulette, finamente picadito, por encima.

Salsa dulce de mostaza (para Gravad Lax)
(1 taza)

4 cucharadas de mostaza preparada 3 cucharadas de azúcar 8 a 10 cucharadas de aceite 1 cucharada de vinagre de vino 1 cucharada de eneldo, (opcional).

Preparación

1.– En un envase se ponen la mostaza y el azúcar. Se baten con un batidor de alambre hasta unirlos muy bien. Siempre batiendo vigorosamente, se agrega el aceite en un chorrito muy fino, de modo de hacer una salsa bien emulsionada.
2.– Se le agrega y se le bate el vinagre y se le revuelve, si se quiere, el eneldo antes de servirla.
NOTA:
es apropiada para servir con salmón en diferentes formas, especialmente con el gravad lax y con pescados ahumados.
Consejos
•El salmón, como otros pescados de agua dulce, puede contener parásitos transmisibles al hombre, por eso no es recomendable comerlo crudo, sino marinado, curado, ahumado o cocido. También si se congela por dos días se puede matar los parásitos#
•El salmón de "granja" es muy seguro dado los estrictos controles sanitarios y bacteriológicos a que es sometido durante todo el proceso de su producción
•Los mejores días para comprar salmón en Caracas son el martes y el miércoles. A SALMOLUX, teléfono 574.6222, en Caracas, empresa importadora de salmón y otros productos chilenos, le llegan cada lunes lotes de salmón refrigerados que han sido cosechados el sábado anterior

Salsas y sabor

Una salsa es un aliño líquido o semilíquido, caliente o frío, que acompaña a otra preparación o alimento, carnes, pescado, vegetales y aun frutas y postres, para enriquecerlo o hacerlo más gustoso o sabroso. La salsa puede ser producto propio de la preparación del alimento o cocinada al mismo tiempo, como en el caso de nuestro asado negro, aun el líquido resultante de la cocción, modificado, mejorado o no. Puede ser también preparada aparte y agregada al final al alimento para ser servidos juntos o separadamente. En general se entiende que las salsas son saladas, aunque también se habla de salsas dulces en el caso de frutas, como los coulis o de dulces, como en el caso de una salsa de chocolate. La palabra salsa proviene del latín salsus, salado, porque era en principio el condimento esencial. Más tarde los romanos usaban el garum, una especie de salmuera a base de pescados y vísceras de pescado. El concepto simple de agregar sabor se mantuvo hasta la Edad Media y el Renacimiento, cuando aparecen algunas salsas a base de pimienta, de manzanilla y de caldo con vino, miel, jugo de uvas no maduras o agraz o vinagre, en general eran agridulces y espesadas con pan tostado molido.
Las salsas como las conocemos hoy son una creación de la cocina francesa, que permitió el desarrollo de la "alta cocina" y de la cocina de restaurante, conduciendo a la supremacía de la cocina francesa. Al principio a partir de hongos y vegetales sin especiales condimentos, como la duxelles y el mirepoix, respectivamente y la adición de un caldo a una base de mantequilla y harina o roux a partir del cual nacieron la velouté, la bechamel y otras y posteriormente la emulsión en frío, como la mayonesa. Es en el siglo XVIII, debido especialmente al famoso Caréme y más tarde al igualmente famoso Escoffier, es cuando se comienzan a clasificar y sistematizar las salsas frías y calientes, estas últimas en salsas oscuras y blancas, dando nacimiento a las grandes salsas o "salsas madres", demi-glace, española y de tomate, para las oscuras y béchamel y veluté para las claras y a partir de ellas muchas otras salsas "compuestas".
Por otra parte las salsas frías, a partir de las salsas mayonesas y de la salsa vinagreta, con muchas derivaciones. De acuerdo al Larousse Gastronomique, la preparación de las salsas es consecuencia de cuatro procesos básicos:
1. El más simple, la mezcla en frío de varios ingredientes sólidos y líquidos, la vinagreta por ejemplo. 2. La emulsión, por batido, de un sólido en un líquido en el cual no es soluble manteniéndose estable por cierto tiempo. Puede hacerse en frío, como la salsa mayonesa o en caliente, como la salsa holandesa. 3. A partir de la mezcla en caliente de mantequilla y harina, lo

que se llama roux y un líquido para dar origen a la béchamel. 4. A partir de un fondo (caldo concentrado) de carnes o de pescado y luego adicionado de un roux claro u oscuro o de otra preparación para dar origen a la salsa veluté, la española y muchas derivadas. En definitiva la clasificación general de las salsas puede ser.

Salsas madres blancas: Salsa béchamel y salsa veluté, de las cuales las principales salsas derivadas de la béchamel, la salsa de queso o Mornay, de crema, de hongos, de cebolla o Soubise, de tomate o Aurora, de curry o indiana, de ostras o Escoffier y derivadas de la veluté: de hongos o alemana, de limón y perejil o poulette, de hongos y crema o suprema, de tomate o aurora, de huevo y limón o argolemono, de langosta y crema o cardenal, de mariscos o Nantua y otras.

Salsas madres oscuras: demi-glacé, salsa española y salsa de tomate, de las cuales las principales derivadas son: de la salsa española; la bigarade, la bordelesa, la financiére y de la de tomate: la salsa barbecue, la boloñesa, la napolitana, la chasseur y otras.

Salsas emulsionadas calientes: Salsa bernesa y salsa holandesa, derivándose de la bernesa, la salsa choron, la fayoy, la de trufa y de la holandesa, la muselina, etcétera.

Salsas emulsionadas frías: Salsa mayonesa y salsa vinagreta, de las cuales se derivan respectivamente: aioli, roülle, andaluza, remoulade, tártara, rusa, etcétera., y la anchoyade, gribiche, ravigote, etcétera.

Una salsa bien preparada debe tener una textura apropiada. Untuosa en el caso de una mayonesa, espumosa en el caso de un sabayon, etc. Debe tener cuerpo con sabores y aromas concentrados hasta el punto justo para completar o formar parte del gusto del resto de la preparación. En algunos casos puede ser complementaria, en otros contrastante, pero nunca dominante.

Asimismo su consistencia debe estar de acuerdo a los resultados deseados, puede ser transparente, traslúcida u opaca si se quiere, en este caso, cubrir el alimento con una forma de glaseado, pero en ningún caso debe esconder la forma de la preparación principal. Algunas salsas, como las salsas para pastas, por ejemplo, deben adherirse suficientemente, nunca deben ser pegostosas. La preparación de salsas es exigente y requiere equipos y procesos adecuados. Son básicos una olla de paredes gruesas y más bien alta para obtener una buena distribución del calor, mejor si es de cobre estañado. Indispensable un batidor de alambre y batir rápidamente lo que permita cocinar a fuego más fuerte y obtener una consistencia más suave, evitando se formen grumos o que se queme en el fondo. Es esencial la reducción al fuego del exceso de líquido, por lo que conviene cocinarlas destapadas. En general, no conviene licuar las salsas calientes pues puede alterar desfavorablemente su color y perder el control de su sabor, se recomienda pasarlas a través de un colador de alambre o un chino, apretando los sólidos contra las paredes del colador con cuchara o espátula de madera.

Se dice "montar" una salsa, agregarle en el último momento pedazos de mantequilla sin sal helada, para darle brillo y sabor a mantequilla fresca. Para evitar la formación de una costra a una salsa que va a permanecer en reposo algún tiempo antes de utilizarla, se recomienda pasarle ligeramente por la superficie, al terminar su preparación, un trozo de mantequilla helada sujeto a un tenedor y así formarle una tenue capa de mantequilla. Si se quiere engruesar una salsa en los últimos momentos de preparación, aun cuando ya tenga espesantes, se le puede agregar al final, todavía en el fuego y batiendo constantemente, pequeñas cantidades de la mezcla de un líquido (agua, caldo, leche, etcétera.) con maicena, harina, harina de sulú o arrowroot, fécula de papas, crema, también una mezcla de crema con amarillo de huevo, beurre-manié (mezcla de harina y mantequilla), queso fresco y otros aditivos. Las salsas son innumerables y a partir de la "nueva cocina" cada chef idea sus propias salsas que, en definitiva son derivaciones de las salsas madres indicadas.

Salsa Española

(2 1/2 tazas)

• 3 1/2 cucharadas de mantequilla • 1 taza de cebolla y 1/4 de taza de zanahoria, ambas picadas muy finamente • 1 hoja de laurel • 2 ramitas de tomillo o 1/2 cucharadita si es seco molido • 1/3 de taza, 50 gramos, de jamón cocido, cortado muy finamente • 5 1/2 cucharadas de harina • 4 tazas de Consomé de Carne o de Pollo • 1 1/2 cucharadita de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 2 1/2 cucharaditas de pasta de tomate • 3/4 de taza de vino blanco seco.
Nota: Si la salsa española se va a usar con mariscos o pescados, se elimina el jamón y se reemplaza el consomé de carne o pollo indicado anteriormente, por consomé de pescado.

Preparación
1.– En una olla y a fuego mediano se pone la mantequilla a derretir. Se agrega la cebolla y se sofríe hasta marchitar, unos 2 minutos. Se agregan la zanahoria, el laurel y el tomillo y a fuego suave se cocinan unos 5 minutos hasta suavizar.
2.– Se agrega el jamón y, a fuego fuerte, se cocina envolviendo de vez en cuando hasta que el jamón empiece a dorar, unos 5 minutos.
3.– Se agrega la harina, se revuelve bien con cuchara de madera y se sofríe hasta que se pone espumoso, alrededor de 1 minuto. Se le agrega el consomé hirviendo, la sal, la pimienta, la pasta de tomate y el vino y a fuego suave se cocina unos 30 minutos revolviendo de vez en cuando hasta espesar un poco. Se cuela a través de un colador de alambre, apretando bien los sólidos con cuchara de madera contra las paredes del colador.

Salsa Bernesa

(1 taza)

• 125 gramos de mantequilla sin sal, unas ocho cucharadas • 1 cucharada de vino blanco seco, 1/4 de taza • 4 cucharadas de vinagre, preferiblemente de estragón • 1/2 cucharadita de sal • Un 1/16 cucharadita de pimienta blanca molida • 2 cucharadas de hojitas de estragón fresco o en vinagre • 4 amarillas de huevo • 1/2 cucharada de jugo de limón

Preparación
1.– En una ollita pequeña se derrite la mantequilla sin que llegue a hervir y se pone aparte a enfriar un poco hasta estar tibia.
2.– En otra ollita se ponen el vino, el vinagre, la pimienta, la sal y las hojitas de estragón, y se cocina hasta reducir el líquido aproximadamente a la mitad.
3.– En el envase de una trituradora se ponen las amarillas de huevo y el jugo de limón. Se agrega la mezcla del vinagre, se enciende y se pone la trituradora a alta velocidad. Se bate unos 2 segundos y se comienza a agregar la mantequilla derretida en un chorrito fino. Se continúa batiendo unos 4 o 5 segundos más.
Nota:
es muy apropiada para servir con bistecs, rosbif o carne a la parrilla.

Salsa Béchamel y Salsa Béchamel con Queso Parmesano (Mornay)
(1 1/2 taza)

• 2 cucharadas de mantequilla • 3 cucharadas de cebolla picadita • 2 cucharadas de harina • 2 tazas de leche hirviendo • 3/8 de cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/16 de cucharadita de nuez moscada rallada, opcional • 2 cucharadas de queso parmesano rallado, opcional, si se quiere preparar la salsa Mornay.

Preparación
1.– En una olla se pone la mantequilla a calentar. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 2 minutos.
2.– Se le agrega la harina revolviendo con batidor de alambre y se cocina hasta producir burbujitas. Se mezcla bien.
3.– Se le agrega la leche, toda de una vez, la sal y la pimienta y, si se quiere, la nuez moscada, especialmente si se va a usar con pastas. Se lleva a un hervor y, revolviendo constantemente, se cocina hasta espesar, unos 6 a 7 minutos.
4.– Se apaga el fuego y se agrega el queso, si se quiere con queso parmesano o salsa Mornay. Se sirve inmediatamente.

Salsa Mayonesa
(1 1/4 taza)

• 1 huevo • 1 amarillo de huevo cocido • 3/4 de cucharadita de sal • 1/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/2 cucharada de jugo de limón • 1/2 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire • 1 cucharadita de mostaza • 1 taza de aceite

Preparación
1.– En el vaso de una trituradora se pone todo menos el aceite. Poner a funcionar a alta velocidad por 5 segundos, se comienza a agregar el aceite lentamente en un chorrito continuo, siempre batiendo, hasta terminar de agregarlo y que endurezca la salsa, de 1 a 2 minutos.
Nota: El comenzar a batir los huevos con algo ácido antes de añadir el aceite, evita que la salsa mayonesa se corte. Si se quiere que quede más dura se le agrega otro amarillo de huevo cocido.

Salsa Vinagreta
(1 taza)

• 1/3 de taza de aceite • 4 cucharadas de vinagre • 6 cucharadas de agua • 1 1/2 cucharada de azúcar • 1 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de mostaza preparada

Preparación
1.– En un frasco que pueda taparse herméticamente se ponen todos los ingredientes y se bate vigorosamente hasta homogeneizar la mezcla.
Nota:
Agregar agua a la vinagreta permite obtenerla más suave, sin la acidez penetrante del vinagre.

Salsa Holandesa
(3/4 de taza)

• 9 cucharadas de mantequilla, sin sal • 3 amarillos de huevo • 3/4 de cucharada de jugo de limón • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 3/8 de cucharadita de sal

Preparación
1.– Se derrite la mantequilla sin hervir.
2.– Con agua caliente, se calienta el vaso de una licuadora. Se seca.
3.– Inmediatamente se ponen en el envase los amarillos de huevo, el jugo de limón, la pimienta y la sal.
4.– Se tapa y se pone la licuadora a alta velocidad, e inmediatamente, apenas transcurrido 1 segundo, se agrega la mantequilla en forma de chorro continuo que no pase de 10 segundos y se apaga la licuadora.
5.– La salsa se puede conservar caliente, en baño de María.
Nota:
Si queda muy espesa, se puede corregir, revolviéndole con batidor de alambre, 1 ó 2 cucharadas de agua tibia.

Salsa Veluté
(1 taza)

• 2 tazas de Consomé de Carne, Pollo o Pescado según el uso que se va a dar a la salsa • 2 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de harina • 1/2 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida.

Preparación
1.– En una olla se pone a hervir el consomé.
2.– En otra olla se pone la mantequilla a derretir, se agrega la harina revolviendo con cuchara de madera y a fuego fuerte se cocina hasta que haga burbujitas. Se agregan el consomé hirviendo, la sal y la pimienta. Se lleva a un hervor y, a fuego suave, revolviendo, se cocina hasta engruesar, unos 12 minutos.

Las Sardinas y las anchoas
El término sardina es más bien un término colectivo para designar algunos peces pequeños con huesos blandos, hasta de unos 25 centímetros de largo, de la familia de los arenques en general. Se presentan en grandes cardúmenes en las costas del Golfo de Cariaco, península de Araya, Margarita, Coche, Cubagua. Es muy importante en Venezuela la pesquería de sardinas, de acuerdo al tonelaje pescado, del cual la mayor parte se utiliza para el enlatado, de excelente calidad en el país. Me refiero en esta página especialmente a la sardina fresca y enlatada, (Sardinella anchovia o Sardinella aurita), y a la camiguana anchoviela (estauquae). El nombre de sardina, proviene de la isla de Cerdeña, Sardinia, en cuyas costas son muy abundantes, ya conocidas por los griegos que las denominaban Sardinés. La sardina fresca, uno de los pescados de más bajo precio, se puede obtener corrientemente en nuestras pescaderías, enteras o en filetes sin espinas, debiendo ser, cuando enteras, descarnadas y desviceradas, y cortada la cabeza a menos que vaya ser preparada a la parrilla. Deben ser previamente lavadas, secadas y conviene agregarles jugo de limón antes de prepararlas preferiblemente en mantequilla con aceite.

Deben ser muy frescas pues siendo grasosas en poco tiempo la grasa comienza a descomponerse, produciendo un olor demasiado fuerte. Contienen omega 3, hoy muy en boga por sus propiedades anti-colesterol. Las camiguanas, desgraciadamente son muy escasas hoy en día en nuestras pescaderías, pues las utilizan como carnada para la pesca de otros peces como el atún. Conviene, aunque no es estrictamente necesario, si son pequeñas y muy frescas, desviscerarlas sin arrancarles la cabeza, que es comestible y donde tienen la mayor reserva de omega 3. Deben lavarse después de desviceradas, secarlas y enharinarlas antes de freírlas hasta estar tostadas y crujientes. Son un excelente desayuno con arepas. La camiguana, de la cual comemos también sus huesos, son por eso una buena fuente de calcio. Las sardinas enlatadas, de modo especial las venezolanas, de excelentes sabor y calidad, son un magnífico alimento, con contenido de omega 3, pueden ser ahumadas o saladas y, especialmente, enlatadas, proceso ideado en la región de Nantes en Francia, alrededor de 1.820, lo que permitió esterilizar las sardinas con aceite en latas de latón. Las sardinas son en general descabezadas, desviceradas, lavadas, secadas, calibradas y cocidas en aceite o al vapor para eliminar microorganismos e inactivar las enzimas. Son puestas luego en latas con aceite de oliva, o aceite vegetal, o aceite y limón, o salsa de tomate, o vinagreta o salsa picantes, también en filetes sin piel y sin espinas, siendo luego esterilizada en la lata. Las mejores son las enlatadas con aceite de oliva, a su vez muy saludable. Pueden conservarse por años, mejorando con el tiempo, cuidando de darles vuelta de vez en cuando para que estén siempre cubiertas por el aceite. Por la misma razón no conviene mantener las latas en la nevera pues el aceite se espesa y no penetra en ellas y no se conservarán bien. Son un excelente hors d'oeuvre y se utilizan también para muchas preparaciones.

Entre los pescados pequeños muy apreciados se deben hacer mención a las anchoas, muy abundantes en cardúmenes en el mar Mediterráneo, de la familia de los engraulides. Son vendidas enlatadas, saladas o en aceite, generalmente en filetes, que pueden además ser enrollados y aun rellenos con pimentón, etc. Su utilización es muy típica de la comida mediterránea, siendo ingrediente principal de muchos platos tales como, entre otros, en Francia: anchoyade, tapenade, pissaladiere, pan bagnat; en Italia: pasta con anchoas, pimentones rellenos con anchoas, etc. y asimismo, parte integrante en muchas de las pizzas más populares y sabrosas. Es también ingrediente importante de la ensalada César. Para los antiguos romanos la anchoa fue muy importante, pues era el principal ingrediente del "garum", salsa condimento muy utilizada en su comida, parecida a la que los vietnamitas utilizan en su comida llamada "nuec man". El garum era hecho procesando anchoas muy saladas con otros pescados, con vísceras de pescados, y aun con ostras, erizos, camarones, dejando esa mezcla fermentar al sol por 2 o 3 meses hasta tener un líquido obscuro que mantenían en botella pequeñas.

Las anchoas se descomponen fácilmente, por lo que se recomienda mantenerlas refrigeradas. Las anchoas son generalmente muy saladas. Puede convenir, en esos casos, enjuagarlas brevemente en agua corriente. Algunos las sumergen previamente por unos treinta minutos en leche, vino blanco o vinagre de vino. En Italia especialmente y también en España, Andalucía especialmente, es posible conseguir del 1° de diciembre al 30 de abril, único período en el cual pueden ser pescados, los "bianchetti", también llamados "gianchetti" en la Liguria, donde son una especialidad. Son las sardinas muy pequeñas, casi larvas, de algunas sardinas y de las anchoas especialmente, que se presentan casi como una masa blanca. Para cocinarlas se sumergen en agua hirviendo y se sacan apenas comienza el agua a hervir de nuevo. Se sazonan con aceite, pimienta, sal y jugo de limón. A veces hacen tortillas con ellos.Son una verdadera exquisitez que recomiendo probar al tener la oportunidad.

Sardinas en escabeche
(6 porciones)

•1 kilo de sardinas en filetes, sin escamas y sin espinas • 2 limones• 3 cucharaditas de sal
• 1 taza de aceite para freír• 1/2 taza de harina• 1/2 taza de aceite • 3/4 de kilo de cebollas, en ruedas delgadas, unas 8 tazas • 1/4 de cucharadita de pimienta molida• 2 dientes de ajo, machacados • 1/2 kilo de pimentones rojos y verdes, en tiritas muy delgadas, sin venas y sin semillas • 2 ajíes dulces, en tiritas • 350 gramos de hongos frescos (champiñones) en tajaditas delgadas, unas 5 tazas • 1 limón• 1/2 taza de aceite• 3/4 de tazas de vinagre • 2 a 3 cucharaditas de sal• 1/4 de cucharadita de pimienta, molida

Preparación
1.– Se lavan las sardinas bajo agua corriente, eliminando cuidadosamente las espinas que puedan tener. Se les agrega y se les frota el jugo de limón. Se enjuagan. Se escurren bien. Se ponen en una bandeja aparte y se les frota la sal.
2.– En un caldero o en una sartén grande se pone la taza del aceite a calentar. Es posible que haya que agregar más aceite a medida que se consuma.
3.– Se seca bien cada filete y se pasa por harina. Se sacude bien. Se agregan los filetes al caldero o a la sartén y se fríen a fuego mediano hasta dorar, unos 6 minutos, unos 3 minutos por lado. Se escurren sobre papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.
4.– Se deja en el caldero o en la sartén el aceite donde se han frito los filetes. Se agregan 1/2 taza de aceite, las ruedas de cebolla, la pimienta, el ajo, las tiritas de pimentón y los ajíes dulces y se cocinan hasta amortiguar, unos 6 a 8 minutos. Se sacan del caldero o de la sartén con una cuchara perforada y se ponen aparte. Se agregan los hongos en tajaditas, se fríen y se procede igual que con la cebolla. Los hongos deben limpiarse muy bien en agua con limón, enjuagarse y secarse antes de cortarlos.
5.– En un envase se prepara una vinagreta mezclando el aceite que quedó en el caldero con la 1/2 taza más de aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
6.– En un envase grande de vidrio o de loza, se acomodan en capas, las sardinas, la cebolla, el pimentón y los hongos, distribuyendo la vinagreta por encima.
7.– Se mete el envase en la nevera y se saca 1/2 hora antes de servir. Conviene revolverlo cuidadosamente antes de servir.

Sardinas en vinagreta de vino
(6 porciones)

• 1/2 kilo de sardinas sin vísceras, sin escamas y a las cuales se les han eliminado las espinas, unas 10 a 12 sardinas • 1 limón• 2 cucharaditas de sal• 1/8 de cucharadita de pimienta, molida • 1 botella de vino blanco, seco• 1 cebolla grande, pelada y cortada en ruedas • 1 zanahoria grande, pelada y cortada en ruedas delgadas • 1 ramita de tomillo• 1 hoja de laurel • 10 granos enteros de pimienta• 2 clavos de especia • 2 cucharadas de vinagre de vino; limón

Preparación
1.– Se limpian y se lavan las sardinas. Se frotan con el jugo de limón. Se enjuagan y se escurren. Se frotan con la sal y la pimienta y se dejan aparte por 1/2 a 1 hora.
2.– En una olla se ponen el vino, la cebolla, la zanahoria, el tomillo, el laurel, los granos de pimienta y los clavos. Se lleva a un hervor y se cocina por 15 minutos. Un momento antes de

retirar eso del fuego se agrega el vinagre. Se agregan las sardinas, se lleva un hervor y se cocinan 6 a 7 minutos.
3.– En un envase de vidrio o de cerámica para hornear se arreglan las sardinas. Se vierte toda la vinagreta hirviendo. Se tapa. Se deja enfriar y se mete en la nevera hasta el día siguiente. Se sirven acompañadas de rodajas de limón.

Sardinas con vino blanco

(4 porciones)

• 8 sardinas, sin escamas y sin vísceras• 1 limón • 1/2 cucharadita de sal• 1/16 de cucharadita de pimienta, molida • 2 cucharadas de mantequilla • 1/2 taza de escalonia, picadita, (puede ser reemplazada con 1/2 taza de cebolla picadita y 3 dientes de ajo machacados)• 1/2 taza de cebolla, picadita • 1 cucharada de jugo de limón• 1/2 taza de vino blanco, seco • 1 a 2 cucharadas de mantequilla• 1 cucharada de perejil, picadito

Preparación
1.– Se preparan y se limpian las sardinas. Se frotan con limón. Se enjuagan y se secan. Se sazonan con la sal y la pimienta.
2.– Se precalienta el horno a 450 grados.
3.– En una olla se pone la mantequilla a derretir. Se agregan la escalonia y la cebolla y se fríen hasta marchitar, unos 4 minutos. Se retiran del fuego y se extienden en el fondo de un envase de vidrio para hornear.
4.– Se ponen las sardinas, acostadas, encima de la capa de escalonias y cebollas. Se rocían con el jugo de limón y con el vino y se les ponen encima algunos puntos de mantequilla.
5.– Se mete el envase en el horno y se hornea por unos 15 minutos. Se saca el envase del horno y se le pone el perejil por encima para servir de inmediato.

Camiguanas fritas (Boquerones)

(6 a 8 porciones)

• 1 1/2 kilo de camiguanas, 1 kilo después de limpias • 3 limones cortados en dos• 1 cucharada de sal • 1 cucharada de pimienta negra, recién molida • 1 taza de aceite• 1 taza de harina.

Preparación
1.– Con un cuchillo afilado se cortan las camiguanas por debajo para quitarles las tripas y las agallas, arrancándoselas con los dedos. Se dejan enteras con cabezas.
2.– Se ponen en un envase. Se frotan con el jugo de los limones. Se lavan bajo agua corriente. Se secan con papel absorbente.
3.– Se ponen nuevamente en un envase. Se frotan con la sal y la pimienta mezcladas.
4.– En un caldero se pone el aceite a calentar.
5.– En otro envase se pone la harina y se van pasando las camiguanas por la harina sacudiéndoles el exceso y se agregan al caldero con el aceite caliente.
6.– Se fríen hasta dorar 5 a 6 minutos y se pasan a un colador con papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.

Pimentones verdes rellenos con anchoas

(6 porciones)

8 pimentones verdes medianos • 3 latas de anchoas de 50 gramos cada una, 150 gramos• 2 tazas de pan seco, molido • 6 dientes de ajo machacados• 1/4 taza de vinagre • 5 cucharadas de aceite: aceite para freir, aproximadamente 1/2 taza

Preparación
1.– Se lavan los pimentones. Se secan. Se abren por la parte superior conservando la tapa. Se les quitan las semillas y las venas.
2.– Se machacan las anchoas en su aceite con un tenedor.
3.– Se mezclan bien las anchoas con el pan, el ajo, el vinagre y las 5 cucharadas de aceite. Se une bien.
4.– Con la mezcla se rellenan los pimentones. Se les pone la tapa que se fija con dos palillos.
5.– En un caldero o en una sartén grande se pone el aceite para freir y estando éste todavía frío se agregan los pimentones que se fríen hasta dorar bien, unos 20 minutos en total, dándoles vueltas con frecuencia.
6.– Se sacan del aceite, se escurren sobre papel absorbente y se sirven inmediatamente.

Espaguettis con anchoas

(6 porciones)

• 1/2 kilo de espaguetis• 12 a 14 tazas de agua • 4 cucharaditas de sal• 4 cucharadas de aceite• 6 dientes de ajo • 1 cucharada de pimentón rojo, seco molido • 4 latas de anchoas de 50 a 60 gramos cada una • 2 cucharadas de agua.
NOTA:
Es imprescindible para el éxito de esta receta tener todos los ingredientes a mano desde el principio

Preparación
1.– En una olla se pone a hervir suficiente cantidad de agua, unas 12 a 14 tazas, con sal, unas 4 cucharaditas. Se lleva a un hervor. Se agregan los espaguetis, revolviéndolos y levantándolos suavemente con un tenedor de cocina para separarlos y evitar que se peguen.
2.– Se lleva nuevamente a un hervor y se cocinan hasta que estén "al dente" unos 12 a 14 minutos.
3.– Antes de retirarlos del fuego se le agrega a la olla una taza de agua fría. Se escurren a través de un colador y se vuelven a la olla seca que se colocara sobre la hornilla a fuego suavísimo.
4.– Por otra parte, en una sartén se ponen las 4 cucharadas de aceite y se fríen los dientes de ajo hasta que estén dorados. Se eliminan los ajos.
5.– Se retira la sartén del fuego y se deja enfriar el aceite unos 50 a 60 segundos, se agrega el pimentón molido revolviendo rápidamente, se vierte de inmediato sobre los espaguetis y se revuelven bien. Esta última operación se hace muy rápidamente para evitar que se queme el pimentón.
6.– Se limpia la sartén y se le agregan las anchoas picaditas con su aceite y 2 cucharadas de agua, se cocinan unos 5 minutos, hasta que se forme una salsa la cual se revuelve también con los espaguetis. 7.– Se sirven inmediatamente.

Sopas

Básicamente la sopa es un alimento líquido, preparado en olla, para ser servido caliente o frío en plato hondo o en taza y al principio de la comida.

Dentro de esa definición muy general se pueden considerar tres tipos básicos de sopas dentro de nuestro repertorio: claras, espesas y compuestas. Las primeras comprenderían los caldos, de carnes, de pescados o de vegetales, hervidos en agua con cebolla, ajo porro, etc., como condimentos, caldo del cual por clarificación se obtiene el consomé, para ser servido caliente o helado y las sopas claras con la adición de pasta, bolitas de arroz, masa o de carne, trocitos de pan, queso, etc. Al consomé caliente se les puede agregar, en el momento de servirlos, jerez, coñac, etc. Al triturar vegetales con caldo o consomé se obtienen las cremas, con adición o no de algunos adornos de pequeño tamaño. Era corriente, hoy en día en desuso por la utilización de la trituradora, agregar amarillos de huevo, harina, maicena o crema de leche para espesar las cremas, ingredientes que aun cuando todavía son a veces utilizados, los son más bien para contribuir a su sabor o a su textura. Generalmente las cremas y el consomé pueden ser calientes o fríos y son preferiblemente servidas en taza, las sopas siempre en plato hondo. El mejor ejemplo de crema en Venezuela es la exquisita crema o sopa de apio. Aunque no se le puede considerar sopa, el coulis, es el producto líquido y liviano obtenido al pasar vegetales a través de un colador y la bisque, una sopa espesa y cremosa obtenida, generalmente, al presionar o aplastar frutos del mar especialmente, inclusive con sus conchas, a través de un colador.

En el renglón de las que denominamos sopas compuestas o potages, es decir con la adición de granos, verduras, carnes, pescados y frutos del mar, etc., podríamos ubicar la mayoría de las sopas usuales para el venezolano y que en muchos casos definen un tipo específico de sopa, en general muy consistente, para ser servida al principio y que muchas veces puede ser un plato único. Es el caso de nuestras sopas o potajes de granos, donde ocupan puesto de honor las caraotas negras, los garbanzos, las lentejas, los frijolitos con plátano; nuestro sancocho o hervido, de carne, de gallina, de pescado, en los cuales las carnes y verduras son enteras o en trozos grandes, al contrario del hervido picado en el cual los pedazos, de carnes y de vegetales, son pequeños. La pisca, excelente sopa tradicional casi imprescindible en los desayunos en los Andes venezolanos (Táchira, Mérida, Trujillo); asimismo el chupe caraqueño de gallina, así como los de pescados, camarones, etc.; el guisado, versión venezolana del marmitako vasco; el menestrón o sopa de pasta y caraotas y el corbullón, herencia cumanesa, quizás mejorada, del court-bouillon francés y para terminar esas maravillas gastronómicas que son nuestra olleta de gallo y de rabo, también llamada sopa de rabo y nuestro extraordinario mondongo de panza de res.

Aunque de otras latitudes, vale la pena citar algunas sopas que por su excelencia pertenecen por adopción a las cocinas de todo el mundo: la fabada asturiana de habas o de judías; el cocido madrileño; el cocido gallego; los cuales a pesar de servir separadamente el caldo de los sólidos tienen las características de una sopa; el gazpacho andaluz; la olla podrida española; el pote gallego o asturiano; el ajiaco; el chupe peruano; la vichysoisse y los chowder, especialmente los de almejas, americanos; la adafina sefardí; el marmitako vasco; la célebre sopa de cebolla gratinada (soupe-a-l'oignon) parisina, la bouillabaisse marsellesa y del mediterráneo francés y los moules a la marinera, también francesa; la sopa de goulash austriaca; la pasta e fagioli y las minestras de los italianos; el borchst ruso y el polaco; la sopa de aletas de tiburón y de nidos de golondrina chinas, de Hong Kong; la sopa de cerveza alemana; y muchas más, pues quizás la sopa es el más universal de los platos, cada país o región y a veces ciudad, tiene la suya propia. Es un plato reconfortante y alimenticio y que siempre cae bien y que, como en el caso del consomé de gallina de nuestras cenas de Navidad y Año Nuevo, prepara nuestro estómago para recibir esa maravilla gastronómica que es la hallaca.

Las sopas han desaparecido prácticamente de los restaurantes. Se aduce que las sopas están pasadas de moda, que son platos de cocina doméstica y que no tienen el refinamiento que se busca en un restaurant. Nada más incierto, una sopa excelente requiere un cocinero excelente y mucho más trabajo que el que se necesita para presentar unas rodajas de tomate con mozzarella, un carpaccio, o cortar un pedazo de pescado ahumado. Joel Robuchon mostró con su Gelée au caviar, Crema de coliflor con caviar, en realidad una sopa, hasta donde se puede llegar partiendo de una cocina popular, tanto que Alain Ducasse, quien dirige el restaurant que dejara Robuchon, ha conservado esa sopa en su menú como homenaje a su creador.

Origen

La palabra sopa deriva del gótico suppa, que significa tajada de pan ensopada, es la misma raíz para la zuppa italiana, la soupe francesa y la Suppa alemana. En el Medioevo los señores, a manera de plato, tenían una tajada o rueda de pan, sobre la cual ponían el pedazo de carne o de otro alimento que comían. El pan, así condimentado por el contacto con el alimento, era luego destinado, cocido en agua o en caldo, a los sirvientes. Anteriormente, el alimento de la plebe en la antigua Roma eran harina, cereales enteros o vegetales hervidos, en agua. Todavía hoy la adición de pan a la sopa se observa en la muy célebre sopa de cebolla gratinada, quizás el plato más popular de la gastronomía parisina; asimismo con la adición de "crutones" o pedacitos de pan fritos y horneados hasta tostar, para ser agregados, especialmente a las cremas, como adorno y que en realidad combinan además sabor y textura. La sopa era, y muchas veces lo es todavía, servida a los comensales, por la dueña de la casa o por una persona con autoridad en la familia, la que "administraba" la sopa, tomándola con un cucharón, de la olla o de una sopera y sirviendo el plato a cada uno. De allí el origen de la "minestra" italiana, que en realidad es una sopa o un primer plato con algo de líquido, proviniendo del verbo italiano "minestrare": administrar.

Mondongo de panza de res

(15 a 20 porciones)

2 kilos de panza de res; 1 cucharada de bicarbonato de sodio; 2 patas de res, unos 2 1/2 kilos; 5 limones en mitades; 20 tazas de agua; 1/2 kilo de yuca; 1/4 de kilo de vainitas; 1/4 de kilo de zanahorias; los granos de 3 ó 4 jojotos grandes, unas 2 tazas de granos de maíz tierno; 1/2 kilo de papas; 1/2 kilo de ocumo; 1/2 kilo de mapuey; 1/2 kilo de batata; 1/4 de kilo de auyama, 1 tajada pequeña; 1/2 kilo de ñame; 1/4 de kilo de repollo; 1 cucharadita de pimienta negra, recién molida; 10 cucharaditas de sal; 1 cucharada de alcaparras pequeñas; 3 cucharadas de vinagre; 2 cucharadas de mostaza preparada; 4 cucharadas de encurtidos en vinagre picaditos; 1 1/2 cucharada de salsa inglesa Worcestérshire; 1/2 cucharadita de ají seco molido; 1 1/2 taza de bolitas de masa de maíz de 1 cm de diámetro (opcional); 3 cucharadas de perejil picadito; 3 cucharadas de cilantro picadito; 2 cucharadas de azúcar, opcional.

Sofrito

1/2 taza de aceite; 3 tazas de cebolla picadita; 15 dientes de ajo machacados; 2 tazas de lo blanco de ajo porro, picadito; 1/2 taza de lo blanco de cebollín picadito; 2 tazas de pimentón rojo picadito; 4 tazas de tomate picadito, sin piel y sin semillas; 3 cucharadas de ají dulce picadito; 1/2 taza de salsa de tomate ketchup.

Preparación:

1. Se enjuaga la panza bajo agua corriente y se pone por 1/2 hora aparte en un envase con agua que la cubra y la cucharada de bicarbonato de sodio.
2. Se raspa la panza con un cuchillo, primero por la parte exterior, luego por la parte interior.

3. Se lava nuevamente muy bien bajo agua corriente. Se frota con 3 limones en mitades. Se lava muy bien.
4. Se pelan, se raspan y se lavan muy bien las 2 patas, frotándolas con los 2 limones restantes y lavándolas bajo agua corriente.
5. En ollas de presión, se ponen la panza y las patas, respectivamente, con 10 tazas de agua cada una. Se lleva a un hervor, se baja un poco el fuego y se cocina por 30 minutos. Se deja enfriar antes de destapar las ollas.
6. Entretanto se prepara un sofrito: en un caldero se caliente la 1/2 taza de aceite, se agregan la cebolla y el ajo se sofríen hasta que estén traslucientes, unos 4 minutos. Se continúa cocinando y se agregan el ajo porro, el cebollín, el pimentón, el tomate, los ajíes, sin semillas ni venas y la salsa de tomate. Se revuelve. Se cocina unos 10 a 15 minutos más o hasta que espese un poco. Se pone aparte.
7. Entretanto se ha colado el caldo donde se cocinaron la panza y las patas y cada cosa se pone aparte.
8. Se corta la panza en pedacitos de unos 2 centímetros, que da unas 6 tazas y se pone aparte. Se le quita toda la carne y gelatina a las patas y se cortan en pedacitos.
9. Se pelan y se cortan las verduras en pedacitos de unos 2 centímetros. Se lavan.
10. En una olla bastante grande se ponen los caldos donde se cocinaron la panza y las patas, la yuca, las vainitas, la zanahoria, los granos de jojoto, las papas, el ocumo, el mapuey, la batata, la auyama, el ñame y el repollo. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano unos 30 a 40 minutos o hasta que la verdura ablande un poco.
11. Se agregan el sofrito sin colar, la pimienta, la sal, las alcaparras, el vinagre, la mostaza, los encurtidos, la salsa inglesa y el ají. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano por 30 a 40 minutos.
12. Se agregan la panza, la carne, la gelatina de las patas y las bolitas de masa. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego mediano por 30 a 40 minutos más o hasta que el caldo engruese un poco. En total se cocina de 1 1/2 a 1 3/4 hora. Al final se le agregan el perejil y el cilantro.

Crema de manzana
(4 porciones)

2 cucharadas de mantequilla; 1/4 de taza de cebolla, picadita; 1 cucharadita de sal; 1/8 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida; 2 manzanas grandes, peladas, sin el corazón y las semillas, en trocitos medianos, unas 4 tazas; 1/2 cucharada de polvo curry; 2 cucharadas de maicena; 2 tazas de consomé de pollo o de carne; 1/2 cucharada de azúcar; 1/2 de taza de crema gruesa, para batir; 1 cucharada de hierbabuena picadita, para adorno.

Preparación:
1. En una olla se pone la mantequilla a derretir. Se agregan la cebolla, la sal y la pimienta y se cocina hasta marchitar, unos 2 ó 3 minutos. Se agregan la manzana, el polvo curry y la maicena y se cocina, revolviendo, por unos 4 minutos. . Se agregan el consomé y el azúcar, se lleva a un hervor y se cocina unos 2 ó 3 minutos.
3. Se pasa el contenido de la olla al vaso de una trituradora y se tritura muy bien. En el momento de servirla se lleva a un hervor y se le agrega y se le revuelve la crema y se cocina a fuego suave por 1 minuto.
4. Se sirve, caliente o helada, adornada con la hierbabuena por encima

Pisca andina
(4 porciones)

2 cucharadas de cebolla, triturada; 2 cucharadas de tomate, triturado, sin piel y sin semillas; 1 cucharada de mantequilla; 1 diente de ajo, entero; 5 tazas de consomé de carne; sal (si es necesario); 1/32 de cucharadita de pimienta blanca, molida; 1/2 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire; 6 a 8 ramas de cilantro; 1 papa mediana en cubitos pequeños, 1/2 taza; 4 huevos; 1 cucharada de cilantro, picadito.

Preparación:
1. En una sartén se ponen la mantequilla, la cebolla, el tomate y el ajo y se cocinan hasta secar y hacer un sofrito, unos 5 minutos. Se elimina el ajo.
2. En una olla se pone el consomé. Se agregan el sofrito, la sal (si es necesaria), la pimienta, la salsa inglesa y el cilantro. Se lleva a un hervor. Se agregan las papas. Se lleva nuevamente a un hervor, y se cocina a fuego mediano hasta que las papas ablanden pero todavía firmes. Se elimina el cilantro.
3. Con una tacita, que se introduce un poquito en el consomé y volteándola muy suavemente, se agregan los huevos, uno cada vez, a la olla con el consomé hirviendo, teniendo cuidado de depositarlos separadamente en puntos separados de la superficie para que no se mezclen. Debe actuarse con rapidez para que los huevos queden parejamente cocidos. Se cocina 4 a 5 minutos. Los huevos deben quedar más bien duros que blandos.
4. Se retira la olla del fuego y se sirve en cada plato o taza cuidando poner 1 huevo en cada uno. Se adorna con cilantro picadito y se sirve de inmediato.

Recomendaciones Básicas
• Si se desea que el caldo sea más sustancioso y más oscuro se ponen las carnes en el agua fría, si al contrario se desea más claro y que la carne sea más sustanciosa, se pondrá en el agua ya hirviendo.
• Conviene montar al fuego los granos en agua fría sin sal y si necesitan más agua durante el cocimiento agregarles agua hirviendo.
• En sopas de pescado con verduras, se cocinan las verduras en un caldo que se ha preparado con la cabeza de pescado, hasta casi ablandar y luego agregarle la carne obtenida de la cabeza.
• En el caso de hervido de pescado, el pescado se agrega en trozos grandes, encima de las verduras, cuando éstas estén casi cocidas. En el caso del hervido de carne, al revés.
• Si hay que agregar harina o maicena, debe primero disolvérselas en pequeña cantidad de agua.
• Para clarificar alrededor de un litro de caldo para hacer un consomé se recomienda proceder así: al enfriar el caldo, meterlo en la nevera por unas 8 horas con el objeto de que la grasa se solidifique formando una capa por encima, que es fácil eliminarla con una cuchara. Se pone nuevamente en la hornilla y todavía frío se le revuelven unas 2 claras de huevo a medio batir. Se lleva a un hervor a fuego suave. Se le agrega 1/3 de taza de agua fría sobre la superficie. Se hierve por 5 minutos, se retira del fuego y con una espumadera se eliminan las impurezas que se acumulan en la superficie. Se retira del fuego y se cuela a través de un colador de tela forrado con algodón previamente mojado con agua helada y exprimido.
• Recuerde precisar el corte de las verduras, atendiendo el tipo de sopa que desea preparar, sean éstas a base de granos o carnes, o bien el gusto que usted prefiera.
• Para clarificar alrededor de un litro de caldo para hacer un consomé se recomienda proceder así: al enfriar el caldo, meterlo en la nevera por unas 8 horas con el objeto de que la grasa se solidifique formando una capa por encima, que es fácil eliminarla con una cuchara. Se pone nuevamente en la hornilla y todavía frío se le revuelven unas 2 claras de huevo a medio batir. Se

lleva a un hervor a fuego suave. Se le agrega 1/3 de taza de agua fría sobre la superficie. Se hierve por 5 minutos, se retira del fuego y con una espumadera se eliminan las impurezas que se acumulan en la superficie. Se retira del fuego y se cuela a través de un colador de tela forrado con algodón previamente mojado con agua helada y exprimido.
• Recuerde precisar el corte de las verduras, atendiendo el tipo de sopa que desea preparar, sean éstas a base de granos o carnes, o bien el gusto que usted prefiera.

Suflé: magia y dramatismo

El suflé, soufflé en francés, es una de las obras maestras más dramáticas de la alta cocina francesa. Su llegada a la mesa, caliente, cuando se ha inflado suficientemente y rebosa los límites del envase donde ha sido horneado en una especie de equilibrio mágico, es siempre motivo de admiración y de estímulo del apetito. Hoy está injustamente olvidado en la vida apurada y ajetreada que llevamos, acusándolo de difícil, laborioso y exigente en cuanto a la precisión del tiempo de horneado y para servirlo. En realidad nada de eso es completamente verdad y si se siguen ciertas normas sencillas y si se planea anticipadamente, puede ser un plato delicioso, que satisface el apetito de cualquiera y es más bien de ejecución breve. Hoy día ya no hay restaurante en el que, como antes, nos preguntaran antes de ver el menú, si queríamos ordenar antes que nada un suflé salado o dulce, para que no se dilate excesivamente y llegue a punto y hacer la escogencia del resto a partir de allí.
También los restaurantes cada día se simplifican, la economía es cada día más importante que la vocación, privándonos de un plato que puede llegar casi a la categoría de obra de arte. Solamente es necesario saber qué es en realidad un suflé y cómo reacciona la materia que lo compone. Un suflé es una espuma de claras de huevos batidas a la cual es agregada, o viceversa, a una preparación cremosa de base, una salsa blanca engruesada con amarillos de huevo, es decir, una béchamel aromatizada con lo que se desee para los suflés salados o con una crema inglesa también hecha con amarillos de huevo y leche o un puré de frutas para los dulces. La clara de huevo es una mezcla de agua y de proteínas, éstas por el batido se unen a la vez al aire y al agua haciendo una mezcla viscosa que forma una red que por tensión apresan las burbujas de aire formadas por el batido y que aumentan de volumen por el calor haciendo que el suflé crezca y se mantenga así por cierto tiempo.
A la vez, por el batido, las burbujas, grandes al comienzo, disminuyen de tamaño cada vez, aumentando así la estabilidad de la mezcla pues la viscosidad de la clara de huevo dificulta que ésta fluya entre las paredes de las burbujas, lo que no pasaría con una espuma jabonosa por ejemplo. Hay además un reacomodo de las moléculas de las proteínas que no nos parece sea de interés en esta página. Las claras pueden batirse en una máquina para batir con batidor de alambre o a mano con un batidor de alambre, para producir más y para minimizar las burbujas que formen picos o se estabilicen como un bloque sólido que se mantiene sin escurrirse de los alambres del batidor. Debe tenerse cuidado de no exceder el batido de ese punto pues el sobrebatido disocia el agua de las proteínas. La salsa base puede ser preparada anticipadamente, mantenerla en la nevera y agregarla, con movimiento envolvente, en el último momento, cuando se va a hornear, a las claras batidas, o viceversa, reduciendo prácticamente así el tiempo final de preparación al tiempo de horneado, pues el molde, de cerámica refractaria, circular, debe también ser enmantequillado para que el suflé no se pegue y enharinado para los suflés salados y azucarado para los dulces, para que pueda elevarse, puede también prepararse con anticipación y mantenerlo en la nevera hasta 1 hora antes de usarlo. En el caso de los salados, puede cubrirse también el molde con queso rallado o pan seco molido, después de enmantequillarlo.
La capacidad del molde debe ser tal que la mezcla no ocupe más de los 2/3 de su capacidad y además se aumenta la capacidad con una faja de papel de aluminio que se amarra exteriormente

al molde para que el suflé pueda crecer sin derramarse antes de solidificar. Al eliminar esa faja para servirlo caliente, el suflé mostrará todo su esplendor estabilizado varios centímetros sobre el borde del molde.
Delicada labor
Hay precauciones o tomar para tener todo el éxito posible al hacer un suflé, pero una vez que se tiene conocimiento de ellas, no hay razón para que no sea siempre exitoso. A pesar de que las amarillas de huevo contienen grasas y que al final se agrega a las claras una mezcla que contiene amarillas, es importante que las claras a ser batidas no contengan nada de amarilla ni que el recipiente donde se han de batir tenga restos de grasa, por eso deben evitarse envases de plástico y deben estar muy limpios. La razón es que los lípidos de las amarillas o de cualquier otra clase contienen moléculas tensoactivas que se unen a las de las proteínas, impidiendo la formación de esa red que aprisiona, también por tensión, las burbujas de aire. En cambio una vez bien formada la red, en las claras batidas, no hay problema en agregar las amarillas. Aun cuando no es imprescindible, algunos agregan una pequeñísima cantidad de ácido o de sal a las claras antes de batirla, pues por reacciones químicas y por razones distintas se facilita la coagulación de las proteínas alrededor de las burbujas de aire.
Generalmente se agregan, por partes, las claras batidas, de menor densidad, a la mezcla de base, revolviendo bien pero cuidadosamnte con movimiento envolvente para evitar romper la espuma, sólo mezclando los componentes del suflé. La temperatura del horno debe ser alta para que la red de proteínas se coagule antes que la espuma se comience a caer y todo el suflé puede elevarse como una sola pieza. Los suflés pueden hacerse en moldes grandes o individuales, "ramequins" en francés, más fáciles de hacer los últimos pues el calor se distribuye mejor y más rápidamente en todo el cuerpo del suflé. Algunos los prefieren húmedos en su interior, otros completamente secos. Cada uno encontrará el de su gusto con más o menos tiempo de horneado, en general 40 a 45 minutos para un molde grande, 30 a 35 si es mediano y 12 a 15 los individuales.
Los llamados suflés helados no lo son propiamente, sino postres hechos a base de claras de huevo batidas y gelatina, enfríados en el congelador o en la nevera y hechos en moldes a los cuales se les amarra la faja para que al eliminarla para servirlos, éstos tengan apariencia de suflé que sobresale del molde.

Suflé de Grand Marnier

(6 a 8 porciones)

• 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de azúcar para enmantequillar y azucarar un molde circular de cerámica refractaria de 20 x 9 centímetros • 1 taza de leche; 1/2 taza de azúcar
• 3 cucharadas de maicena • 4 amarillas de huevo • 1 cucharadita de esencia de vainilla • 2 cucharadas de mantequilla derretida • 1/2 cucharada de corteza de naranja rallada • 1/4 de taza de licor Grand Marnier • 4 a 5 claras de huevo batidas a punto de suspiro • 2 cucharadas de azúcar

Preparación:
1.– Se precalienta el horno a 400 grados.
2.– Se enmantequilla el molde y se agrega el azúcar dando vuelta al molde para que se adhiera al fondo y a las paredes. Se prepara una faja de unos 6 centímetros de ancho doblando dos o tres veces un papel de aluminio que pueda rodear completamente el molde y se amarra alrededor del borde.
3.– En un envase se revuelve bien la leche, el azúcar, la maicena y las amarillas de huevo batidas y revolviendo se lleva casi a un hervor. Se baja del fuego, se le revuelve la vainilla y la mantequilla derretida, la corteza de naranja y el Grand Marnier. Se baja del fuego y se cuela a través de un

colador fino de alambre sobre un envase de mayor capacidad, en el cual se le van a agregar posteriormente las claras batidas. Se pone aparte a enfritar a la temperatura del cuarto. NOTA: Hasta aquí se puede preparar con anticipación, para terminarlo después. Puede meterse en la nevera, pero debe sacarse de ella con 1 hora de anticipación.
4.– Se baten las claras a punto de suspiro, se le agregan las 2 cucharadas de azúcar cuando comiencen a formar picos y se baten hasta que al levantar el batidor, parte de las claras batidas se mantengan dentro del batidor. Se revuelven por parte y con movimiento envolvente, pero sin revolver demasiado, las claras a la crema base. Se vierte la mezcla en el molde, se mete el molde en el horno, a la mitad de la altura, se cierra la puerta del horno, se baja la temperatura del horno a 375 grados y se hornea hasta que al introducirle una aguja, ésta salga limpia, unos 30 a 35 minutos. Se sirve inmediatamente.

Suflé de Jojotos
(6 porciones)

• 2 cucharadas de mantequilla y 1/4 de taza de harina para engrasar y enharinar el molde • 4 jojotos con granos un poco duros ó 3 tazas de granos ó 2 tazas ya molidos • 4 claras de huevo, batidas hasta formar picos • 1 taza de leche • 2 cucharadas de mantequilla • 3/4 de taza de azúcar • 1 1/2 taza de queso blanco, semiduro, rallado • 1/2 cucharadita de sal • 1/32 de cucharadita de nuez moscada, rallada • 1/16 de cucharadita de pimienta blanca, molida • 4 amarillas de huevo, ligeramente batidas • 75 gramos, 1/2 taza de jamón planchado o cocido, picadito finamente

Preparación:
1.– Se enmantequilla y enharina un molde refractario para suflé de 20 centímetros de diámetro por 10 centímetros de alto.
2.– Se pelan los jojotos y se les eliminan las barbas, se cortan los granos y éstos se muelen con una máquina de moler maíz (ayudante de cocina). Se pone aparte.
3.– Se baten las claras a punto de suspiro y se ponen aparte.
4.– En una olla se ponen la leche y la mantequilla. Se lleva a un hervor. Se agrega el jojoto y se cocina hasta formar una crema gruesa, unos 3 ó 4 minutos. Se retira del fuego y se le agregan y revuelven el azúcar, el queso rallado, la sal, la nuez moscada, la pimienta, las amarillas de huevo, ligeramente batidas, y el jamón.
Nota: Hasta este punto se puede preparar con anticipación.
5.– Se le revuelven con movimiento envolvente las claras de huevo batidas a punto de suspiro, que hagan picos, se vierte la mezcla en el molde, se mete el molde en el horno y se hornea por 35 minutos o hasta que al introducirle una aguja, ésta salga seca. Se sirve inmediatamente.

Suflé de Chocolate
(6 a 8 porciones)

• 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de azúcar para enmantequillar y azucarar un molde circular de cerámica refractaria de 18 x 8 centímetros • 1 taza de leche • 1/2 taza de azúcar • 3 cucharadas de maicena • 100 gramos de chocolate semidulce • 4 amarillos de huevo • 2 cucharadas de mantequilla derretida • 4 a 5 claras de huevo batidas a punto de suspir • 2 cucharadas de azúcar

Preparación:
1.– Se precalienta el horno a 400 grados

2.– Se enmantequilla el molde y se agrega el azúcar dando vuelta al molde para que se adhiera al fondo y a las paredes. Se prepara una faja de unos 6 centímetros de ancho doblando dos o tres veces un papel de aluminio que pueda rodear completamente el molde y se amarra alrededor del borde.
3.– En un envase se revuelven bien la leche, el azúcar, la maicena, el chocolate en pedacitos y las amarillas de huevo batidas y revolviendo se lleva casi a un hervor, hasta que se disuelva completamente el chocolate pero sin hervir. Se baja del fuego, se le revuelve la mantequilla derretida y se cuela a través de un colador fino de alambre sobre un envase de mayor capacidad, en el cual se le van a agregar posteriormente las claras batidas. Se pone aparte a enfriar a la temperatura del cuarto.
Nota: Hasta aquí se puede preparar con anticipación, para terminarlo después. Puede meterse en la nevera, pero debe sacarse de ella con 1 hora de anticipación.
4.– Se baten las claras a punto de suspiro, se le agregan las 2 cucharadas de azúcar cuando comiencen a formar picos y se baten hasta que al levantar el batidor, parte de las claras batidas se mantengan dentro del batidor. Se revuelven por parte y con movimiento envolvente, pero sin revolver demasiado, las claras a la crema base. Se vierte la mezcla en el molde, se mete el molde en el horno, a la mitad de la altura, se cierra la puerta del horno, se baja la temperatura del horno a 375 grados y se hornea hasta que al introducirle una aguja, ésta salga limpia, unos 30 a 35 minutos. Se sirve inmediatamente.

Suflé de Espárragos

(4 porciones)

• Unos 12 a 15 espárragos delgados, frescos, para obtener unas 2 tazas ya cocinados y cortados en trocitos de 1 a 2 centímetros de largo, y 2 tazas de agua y 1 cucharadita de sal para cocinarlos o 1 lata mediana de espárragos, en trocitos • 1 cucharada de mantequilla para engrasar un molde para suflé de unos 20 centímetros de diámetro por unos 10 centímetros de alto • 3 cucharadas de mantequilla • 3 cucharadas de cebolla, picadita • 2 cucharadas de harina • 2 tazas de leche hirviendo • 3/8 de cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta molida • 1/32 de cucharadita de nuez moscada, rallada • 3 amarillas de huevo ligeramente batidas • 2 tazas de queso parmesano, rallado • 3 claras de huevo batidas a punto de suspiro, hasta formar picos

Preparación:
1.– Se pelan los espárragos. Se les elimina el extremo inferior duro. Se cortan en trocitos. Se ponen en una olla con el agua y la sal. Se lleva a un hervor y se cocinan hasta ablandar, unos 10 minutos. Se escurren y se ponen aparte.
2.– Se precalienta el horno a 400 grados y se enmantequilla un molde para suflé de unos 20 centímetros de diámetro por unos 10 centímetros de alto. .
3– En una olla se pone la mantequilla a derretir para hacer alrededor de 1 1/2 taza de Salsa Béchamel. Se agrega la cebolla y se cocina hasta marchitar, unos 3 a 4 minutos. Se agrega la harina y revolviendo se cocina 1 ó 2 minutos. Se agregan la leche, la sal, la pimienta y se cocina unos 6 minutos, hasta engrosar.
4.– Se agregan las amarillas de huevo ligeramente batidas y se cocina 1 minuto, revolviendo. Se retira del fuego, se le revuelve el queso parmesano y los espárragos. NOTA: Hasta aquí puede prepararse con anticipación.
5.– Con movimiento envolvente se le revuelven las claras de huevo batidas a punto de suspiro. Se vierte la mezcla en el molde, se mete en el horno y se hornea unos 30 mimutos o hasta que al

introducirle una aguja, ésta salga limpia. Se sirve de inmediato.

Suflé de Queso

(6 porciones)

• 1/2 cucharada de mantequilla para engrasar el molde • 3 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de harina • 1/2 cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1 1/6 de cucharadita de nuez moscada, rallada • 1 taza de leche • 300 gramos, 4 tazas de queso amarillo, Edam o Gouda, rallado muy fino • 3 amarillas de huevo ligeramente batidas • 3 claras de huevo

Preparación:
1.– Se precalienta el horno a 400 grados
2.– Con 1/2 cucharada de mantequilla, se engrasa un molde para soufflé de 20 centímetros de diámetro y 10 centímetros de alto y se mete en la nevera.
3.– En una olla y a fuego suave se ponen las 3 cucharadas de mantequilla a calentar. Al derretirse se agrega la harina, revolviendo con cuchara de madera. Se agregan la pimienta, la nuez moscada y sal, si ésta es necesaria. La cantidad de sal dependerá del queso. Se cocina hasta que se mezcle bien, unos 3 minutos.
4.– Se agrega la leche revolviendo constantemente. Se lleva a un hervor y se cocina unos 2 minutos, hasta que tenga consistencia de crema no muy gruesa. Se agregan las amarillas de huevo y a fuego muy suave y revolviendo se cocina por 1 minuto.
5.– Fuera del fuego se agrega el queso y se mezcla bien. Se pone aparte.
NOTA:
Hasta aquí puede prepararse con anticipación.
6.– Se baten las claras a punto de suspiro y con movimiento envolvente se agregan a la mezcla.
7.– Se vierte en el molde engrasado. Se mete en el horno y se hornea unos 30 minutos o hasta que al introducirle una aguja ésta salga seca.

Suflé de Moules

(6 porciones)

• 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de harina para engrasar y enharinar un molde para suflé de 20 centímetros de diámetro y 10 centímetros de alto • 1 taza de cebolla picadita • 1/2 taza de zanahoria, picadita • 1/4 de taza de celerí • 1 hoja de laurel • 1/4 de cucharadita de tomillo, seco, molido • 2 cucharadas de mantequilla para freír todo lo anterior • 2 cucharadas de mantequilla y 3 cucharadas de harina para hacer una veluté de pescado • 1/8 de cucharadita de pimienta negra, molida • 1/32 de cucharadita de nuez moscada, rallada • 2 tazas de consomé de pescado que puede reemplazarse por el agua que trae la lata de moules mezclada con agua hasta llegar a 2 tazas • 1/4 de taza de vino blanco, seco • 4 amarillas de huevo • 10 gotas de salsa picante • 300 gramos de moules al natural escurridos • 1/2 cucharada de perejil, picadito • 1/4 de taza de crema gruesa, para batir • 1 taza de queso gruyére y 1 taza de queso amarillo tipo Gouda, ambos rallados por el lado grueso del rallador • 4 claras de huevo batidas a punto de suspiro

Preparación:
1.– Se precalienta el horno a 350 grados
2.– Se enmantequilla y se enharina un molde de cerámica o material para hornear de unos 20 centímetros de diámetro por 8 a 10 centímetros del alto. Se pone en la nevera.

3.– En una olla se ponen las 2 cucharadas de mantequilla a derretir. Se agregan la cebolla, la zanahoria, el celeri, el laurel y el tomillo y se cocinan hasta ablandar, unos 25 minutos. Se pone aparte.
4.– En una olla se ponen las 2 cucharadas restantes de mantequilla a derretir. Se agrega la harina y, revolviendo, se cocinan hasta hervir y formar burbujitas. Se agregan la pimienta, la nuez moscada, el consomé de pescado, el vino, las amarillas de huevo y la salsa picante y se cocina hasta hacer una crema espesa, unos 5 a 7 minutos.
5.– Se agregan las verduras que se cocinaron antes y que se tienen aparte, se cocina 2 minutos. Se agregan los moules y se cocinan unos 5 minutos. Se agregan el perejil, la crema y los quesos, se revuelve y se retira del fuego.
Nota:
Hasta aquí puede prepararse con anticipación para continuar con el resto unos 45 minutos antes de servirlo.
6.– Se baten las claras a punto de suspiro, que forme picos, pero todavía húmedas, y con una cuchara de madera se revuelve la mezcla preparada anteriormente, con movimiento envolvente.
7.– Se llena el molde con la mezcla, se mete en el horno y se hornea por 40 a 45 minutos o hasta que al introducirle una aguja, ésta salga limpia.
Recomendaciones
• Cuando se hace un suflé por partes, con anticipación y se tienen la mezcla base y el molde en la nevera, conviene pasarlos a la temperatura ambiente unos 60 minutos antes de la preparación final.• Una vez mezcladas las claras batidas con la preparación base, se pasa la mezcla inmediatamente al molde y al horno.• Si se dora mucho la superficie se le puede poner encima un pedazo de papel de aluminio.• Nunca se debe abrir la puerta del horno mientras se hornea un suflé, a menos que hayan transcurrido 3/4 partes del tiempo especificado; en ese caso, se debe cerrar suavemente la puerta.

Dulces y tortas de Navidad

Una de las características de la cocina venezolana es su riqueza en dulces. Además muchos de ellos son preparados usando azúcar o papelón, lo que hace que cada uno se convierta automáticamente en dos. Hay diferencias en el sabor, color, calidad del melado cuando lo hay. <Imagen>Entre nosotros una comida termina con más de un dulce, un dulce de almíbar se acompaña con una torta, una gelatina, etc., no es absurdo acompañar un majarete frío con buñuelos de yuca caliente, y así la lista de combinaciones podría hacerse interminable. Las cenas de Navidad y de Año Nuevo no son una excepción, pero sólo un dulce está identificado plenamente con la época navideña: el dulce de lechosa. Lo encontramos en muchas formas, de lechosa verde o madura; papelón o con azúcar; de lechosa verde rallado; en pedazos o en tajadas muy delgadas. Prefiero el de lechosa verde en tajadas delgadas con melado espeso y transparente de papelón y que esté brillante y "correoso", es decir, que esté algo duro por fuera y blando por dentro, lo que hace que se tuerza o arrugue y tenga esa doble textura. Para obtenerla muchos exponen al sol las tajadas crudas de lechosa, pero en la Caracas contaminada de hoy el sol no está tan a la orden como antes y puede lograrse ese objetivo con unos minutos de hervor en agua con bicarbonato de soda.
Las tortas
En las cenas de Navidad y de Año Nuevo es corriente la presencia de una o más tortas acompañando nuestro dulce de lechosa. En esos días en los que las visitas de familiares y amigos son usuales, tener una torta en reserva con la cual obsequiarlos es una buena previsión. Hemos escogido la torta de frutas abrillantadas que es una excelente versión de la torta de frutas, usual

en todas partes durante la Navidad. También la torta negra, una refinada torta de Navidad y otra versión de una torta de Navidad.

Torta negra

(12 a 14 porciones)
Debe prepararse previamente una maceración de frutas que se utilizará en la preparación de la torta. La maceración puede conservarse por largo tiempo en la nevera.

Maceración básica:
(alrededor de 1/2 kilo de maceración, suficiente para 1 torta)
• 1/4 de taza de almendras, peladas y picaditas • 1/4 de taza de avellanas, picaditas • 1/2 aza de nueces, picaditas 1/4 de taza de naranja abrillantadas, picaditas • 1/2 taza de ciruelas pasas sin semillas, picadita • 1/3 de taza de ron • 2/3 de taza de cerveza negra • 1/2 cucharadita de clavos de especia, molidos • 1/2 cucharadita de canela, molida 1/4 de cucharadita de nuez moscada, rallada • 1/4 de cucharadita de jengibre fresco, rallado
Torta:
• 500 gramos, 2 tazas, de la maceración preparada con anticipación • 175 gramos de mantequilla con sal, 12 cucharadas, de las que se toma la cantidad necesaria para engrasar el molde • 1/2 cucharadita de sal • 1 2/3 taza de azúcar • 5 huevos • 2 tazas de harina • 1 cucharadita de polvo de hornear
(todo a la temperatura ambiente)

Preparación de la maceración:
Con mucha anticipación, 1 ó 2 semanas al menos, se prepara una maceración básica mezclando bien en un envase todos sus ingredientes. La cantidades indicadas son suficientes para hacer la maceración para 1 torta. Se tapa y se conserva en la nevera.
Preparación de la torta:
Unas 3 horas antes de comenzar la preparación de la torta se saca de la nevera la maceración y se deja tapada hasta adquirir la temperatura del cuarto. Se precalienta el horno a 375 grados. Se enmantequilla y enharina un molde anular de 25 centímetros de diámetro exterior y 8 centímetros de alto. Se pone aparte. En el recipiente de una batidora se ponen la mantequilla y la sal y se baten hasta tener consistencia de crema. Siempre batiendo se agrega el azúcar y se continúa batiendo unos 5 minutos. Se agregan los huevos uno a uno y se baten unos 5 minutos más. Por último, con movimiento envolvente, se agrega por partes la harina cernida con el polvo de hornear, alternándola con parte de la maceración, terminando con la harina. Se mezcla bien y se vierte en el molde. Se mete en el horno y se hornea por 50 minutos o hasta que al introducirle una aguja, ésta salga seca. Puede ser necesario cubrirla al final con papel encerado para que no se dore demasiado por encima. Se saca el molde del horno, se deja reposar unos minutos y todavía caliente se saca la torta del molde sobre una bandeja.
Preparación:
En una olla grande de acero inoxidable se pone la lechosa con el agua que la cubra unos 3 centímetros, unas 12 tazas y el bicarbonato. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte tapado por unos 2 a 3 minutos. Si se puede, conviene antes de cocinarla, ponerla extendida sobre una tabla al sol por 2 a 3 horas, aun cuando no es imprescindible. Se cuela a través de un colador de alambre, se lava muy bien con agua fría corriente y se pone aparte. En una olla grande se ponen las 15 tazas de agua con el papelón y el azúcar. Se lleva a un hervor y se cocina por 15 minutos. Se pasa a un envase, se lava la olla y en ella se cuela ese líquido a través de un colador de tela. (Sirve un colador de tela de los que en Venezuela se usan para colar café). A la olla que contiene

el líquido se agrega la lechosa que se tiene aparte, los clavos y las hojas de higo (opcional). Se lleva a un hervor y se cocina destapado por 1 hora 30 minutos hasta que el almíbar se ponga grueso aunque no demasiado, cuando caen lentamente las gotas de una cuchara de madera y al final forman un pequeño hilito. Las tajadas de lechosa deben estar brillantes.
Se retira el fuego, se eliminan los clavos y se deja enfriar en la misma olla. Se pasa a un envase o dulcera de vidrio, se deja enfriar y se mete en la nevera donde se puede conservar hasta por 2 meses.

Torta de frutas abrillantadas

(18 a 20 porciones)

• 2 cucharadas de mantequilla • 1 taza de frutas abrillantadas surtidas • 1 taza de cidras abrillantadas • 1 taza de naranjas abrillantadas • 1/2 taza de cerezas rojas abrillantadas, 20 cerezas • 1 taza de almendras peladas • 1 taza de ciruelas pasas • 1 taza de dátiles • 2 1/2 tazas de nueces, todo picadito • 1 1/4 taza de harina • 1 cdta. de polvo de hornear • 1/2 cdta. de bicarbonato de sodio • 1/4 de cucharadita de sal • 1 cdta. de jengibre fresco rallado • 5 huevos • 1 taza de azúcar • 3/4 de taza de coñac • 1/4 a 1/2 cdta. de esencia de vainilla • 2 a 4 cdas. de coñac

Preparación:
Se precalienta el horno a 350 grados. Con las 2 cucharadas de mantequilla se engrasan 2 moldes de 20 x 10 x 7 centímetros. Se forran con papel encerado y se engrasa nuevamente. Se ciernen conjuntamente la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. En un envase grande se mezclan bien todas las frutas y el jengibre. Se les agrega la harina en pequeñas cantidades cada vez, revolviendo con un tenedor y con las manos hasta mezclar bien. Aparte y con un batidor de alambre se mezclan los huevos, el azúcar, el coñac y la vainilla y se agregan a las frutas, revolviendo bien. Se llenan los moldes con la mezcla, apretándola bien y alisándola por encima con una espátula. Se meten los moldes en el horno y se hornea por 60 a 65 minutos o hasta que al introducirles una aguja, ésta salga seca. Se sacan los moldes del horno e inmediatamente se rocía cada torta con 1 a 2 cucharadas de coñac. Se dejan reposar 5 minutos y se sacan las tortas de los moldes. Se les quita el papel encerado y se ponen las tortas a enfriar sobre una parrilla.

Torta de Navidad

(12 porciones)

• 1 taza de azúcar y 1/2 taza de agua • 250 gramos de ciruelas pasas sin semillas, picaditas
• 125 gramos de frutas abrillantadas, picaditas • 125 gramos de cerezas en marrasquino, picaditas
• 125 gramos de pasas • 1/2 taza de coñac • 1 taza de vino dulce oporto • 80 gramos, 4 pastillas, de chocolate amargo o semidulce • 1/4 de taza de leche • 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de harina para el molde • 400 gramos de mantequilla sin sal • 1/2 kilo de azúcar, unas 2 1/2 tazas • 12 amarillos de huevo • 1/2 kilo de harina, unas 4 tazas • 1 cucharadita de sal • 2 cucharaditas de polvo de hornear • 12 claras de huevo batidas a punto de suspiro

Preparación:
En una ollita, se ponen la taza de azúcar y la 1/2 taza de agua. Se lleva a un hervor y se cocina hasta obtener un almíbar de color caramelo oscuro. En un envase se ponen las ciruelas, las frutas, las cerezas, las pasas, el coñac y el oporto y se agregan a la olla con el almíbar al retirar éste del fuego, se revuelve bien y se pone a macerar en la nevera por unos 4 ó 5 días. En una ollita se

ponen el chocolate y la leche. Se lleva a un hervor y se cocina hasta derretir el chocolate. Se pone aparte a enfriar. Se precalienta el horno a 350 grados, se enmantequilla y se enharina un molde anular grande, de unos 25 centímetros de diámetro por 10 centímetros de alto. En el envase de una batidora eléctrica, se pone la mantequilla, se bate unos 2 minutos. Se agrega el azúcar, se bate unos 4 minutos. Siempre batiendo se agregan, una a una, las amarillas de huevo. Se continúa batiendo unos 4 minutos. Se agregan las frutas que se tienen macerando con el líquido, el chocolate derretido y se revuelve bien o se bate ligeramente unos 4 minutos más. Fuera de la batidora se le revuelve la harina cernida conjuntamente con la sal y el polvo de hornear y luego, se le revuelven las claras batidas a punto de suspiro. Se vierte la mezcla en el molde, se mete en el horno por unos 80 a 85 minutos o hasta que al introducirle una aguja, ésta salga limpia. Se saca el molde del horno, se deja reposar sobre una parrilla o sobre una tabla, se saca la torta del molde y se pasa a una bandeja.

Dulce de lechosa verde

(15 porciones)

• 2 kilos de lechosa muy verde, debe estar blanca por dentro, pelada, sin semillas y cortada en tajadas muy delgadas, de 1/2 a 1 centímetro de espesor por 10 a 12 centímetros de largo (comprar 3 kilos de lechosa bien verde) • 12 tazas de agua • 1/2 cda. de bicarbonato de sodio • 15 tazas de agua • 1 1/2 kilo de papelón • 1/2 kilo de azúcar • 20 clavos de especia
• 3 a 4 hojas frescas de higuera

Preparación:
En una olla grande de acero inoxidable se pone la lechosa con el agua que la cubra unos 3 centímetros, unas 12 tazas y el bicarbonato. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte tapado por unos 2 a 3 minutos. Si se puede, conviene antes de cocinarla, ponerla extendida sobre una tabla al sol por 2 a 3 horas, aun cuando no es imprescindible. Se cuela a través de un colador de alambre, se lava muy bien con agua fría corriente y se pone aparte. En una olla grande se ponen las 15 tazas de agua con el papelón y el azúcar. Se lleva a un hervor y se cocina por 15 minutos. Se pasa a un envase, se lava la olla y en ella se cuela ese líquido a través de un colador de tela. (Sirve un colador de tela de los que en Venezuela se usan para colar café). A la olla que contiene el líquido se agrega la lechosa que se tiene aparte, los clavos y las hojas de higo (opcional). Se lleva a un hervor y se cocina destapado por 1 hora 30 minutos hasta que el almíbar se ponga grueso aunque no demasiado, cuando caen lentamente las gotas de una cuchara de madera y al final forman un pequeño hilito. Las tajadas de lechosa deben estar brillantes. Se retira el fuego, se eliminan los clavos y se deja enfriar en la misma olla. Se pasa a un envase o dulcera de vidrio, se deja enfriar y se mete en la nevera donde se puede conservar hasta por 2 meses.

A falta de pan buenas son tortas

Se dice que poco antes de la Revolución Francesa, María Antonieta, la esposa de Luis XVI rey de Francia, ante la queja de que el pueblo tenía hambre y pedía pan en la horrible hambruna por la que atravesaba, había respondido: "Si no tienen pan, que coman tortas", en realidad pan ordinario de forma redonda. Las tortas hoy están presentes constantemente en nuestras mesas, es inconcebible una celebración importante de cualquier orden, constituyen casi un símbolo y elemento obligado de cumpleaños, bodas, etcétera, que deben estar presididos por una torta. Las hay de muchas clases, pero quizás las podemos reducir finalmente a dos tipos clásicos de los cuales derivan la mayoría de ellas: aquellas que en su composición tienen alguna grasa y las que

no la tienen, además de los ingredientes básicos: huevos, harina y azúcar y algún aroma, polvo de hornear, levadura, relleno, etcétera.
Característica en el primer caso sería lo que en Venezuela llamamos ponqué, nombre derivado del pound-cake inglés, que es una variación de lo que los franceces llaman Genoise o Paté de Genoise, nombre derivado de Génova, Genes en francés, Pasta Genovesa, por eso para los italianos, redescubierta en el siglo XIX y atribuida entonces al cocinero parisien Chiboust. Característico del segundo tipo, sería lo que en Venezuela llamamos bizcochuelo, sin grasa, del que he escogido como el mejor ejemplo el llamado Pan de Saboya, torta mantuana, el mismo Bicuit de Savoie francés, del cual se dice fue realizado por primera vez por el cocinero de Amadeo VI de Saboya (Francia) hacia 1348 y desde entonces transmitido de generación en generación en el pueblo de Yenne, cerca del lago Bourget, en la provincia de Savoie, en Francia. Hoy día no se concibe hacer el batido para un torta a mano, con un batidor de alambre, sino con la ayuda de una batidora eléctrica para tortas, para ser vertido en una tortera o molde de metal, de muy diferente formas: circular, con tubo central, cuadrado, rectangular, estriado, con surcos, o cualquier fantasía. Hechos de lata, hierro, aluminio los mejores, a veces cubiertos con material antiadherente, teflón.
Hacer una torta en la casa es algo que asusta a muchos, pero no es nada difícil ni laborioso, sólo basta atreverse la primera vez y si se trata de una receta confiable se puede tener la seguridad de que "no se pondrá la torta", expresión venezolana para indicar desatino o fracaso. Después de preparar varias tortas diferentes se podrá observar que los procesos se repiten y en general caen dentro de algunos de los dos tipos descritos. Hacerlas en la casa tiene la gran ventaja y diferencia con las industriales que no llevan aditivos o conservantes, en la mayoría de los casos desconocidos por el consumidor y no indicados, así como los demás ingredientes, en las etiquetas o envolturas.
A la hora de hacer una torta, además de la batidora eléctrica, el batidor de alambre y la tortera o molde, conviene tener a mano una espátula o "dedo" de goma, tazas y cucharas de medida y eventualmente, aunque no imprescindible, una balanza o peso confiable.
<u>Las olvidadas de nuestro repertorio</u>
Para el venezolano el concepto que tiene de torta es simplemente el de una preparación culinaria horneada en molde que pueda o no ser desmoldeada. El término torta, incluye todo, desde la torta de plátano que se sirve en su molde pues no puede ser desmoldeada, hasta una torta de harina de sulú o pasta de arena como también se le ha llamado, probablemente la más fina de nuestras tortas tradicionales y casi olvidada, pues ya no se consigue como antes en las farmacias la harina de sulú, obtenida de la raíz de la Maranta arundinacea, principal producto de la isla St. Vicent en el Caribe con el cual abastecen todo el mundo. La harina de Sulú o arrowroot es muy utilizada en las islas del Caribe, como lo era en Venezuela, no sólo para hacer tortas, sino para hacer atoles de muy fácil digestión para ancianos, niños y bebés. La harina de Sulú, es substituida hoy entre nosotros por la fécula de papas, producida principalmente en Holanda y empaquetada en Italia y que puede ser obtenida en nuestros abastos bajo el nombre de "fecola di patate". Hace algún tiempo Alfonzo Rivas y Co. comenzó a producir una excelente fécula o harina de papas que desgraciadamente fue descontinuada, ojalá volvieran a producirla.
En nuestra cocina no siempre tortas muy populares siguen los cánones de los dos tipos de torta básicas que se citan aparte. Pueden ser saladas o dulces o quizás deberíamos decir más bien que llamamos torta a lo que llena las condiciones de ser horneado en molde. Es muy diferente en Francia donde hay nombres genéricos más específicos como galette, génoise, biscuit, gateaux, cake, etc., además otros más específicos como quatrequarts, etc., aplicados a una torta en particular. Al enorme repertorio de la pastelería francesa debemos cientos de tortas diferentes. A veces en nuestra cocina se reemplaza la harina por otros ingredientes ricos en carbohidratos: maíz, como en el caso de la torta de chicharrón, de jojotos, de masa o algún tubérculo: papa,

auyama, etcétera. En el caso de las dulces nuestras tortas más tradicionales la bejarana y la melosa, se utiliza el pan de horno en la primera y pan en la segunda, tampoco harina en nuestra torta de queso criollo. n todo caso nuestra repostería tiene en su repertorio excelentes tortas populares, económicas y fáciles de hacer, y que a todos gustan y que deberíamos recuperar en nuestra comida de todos los días.

Torta Melosa

(10 a 12 porciones)

• 1 taza de azúcar para acaramelar el molde • 4 huevos • 1 taza de azúcar • 1 taza, 100 gramos, de pan seco, molido (se recomienda utilizar "grissini" o "señoritas") • 2 tazas de leche • 125 gramos de queso blanco, duro, molido, alrededor de 1¼ • 1/2 cucharada de esencia de vainilla

Preparación:
1.– Se precalienta el horno a 350 grados y se pone la taza de azúcar dentro de un molde de unos 25 centímetros de diámetro por unos 5 centímetros de alto sobre la hornilla y, al fuego, se quema el azúcar hasta estar color caramelo obscuro. Se cubren también con el caramelo las paredes del molde. Se pone aparte.
2.– Se ponen los huevos en el envase de una batidora eléctrica, se baten muy bien y, siempre batiendo, se le agrega, poco a poco, el azúcar. Se bate bien. Se agregan y se baten igualmente el pan molido y luego la leche, el queso rallado y la esencia de vainilla.
3.– Se vierte la mezcla en el molde, se mete el molde en el horno y se hornea, en el segundo tramo de abajo a arriba, por unos 45 minutos o hasta que al introducirle una aguja ésta salga limpia.
Nota:
Se dice que esta torta era preferida por El Libertador.

Ponqué de Sulú o de Harina de Papas

(12 a 14 porciones)

• 1/2 cucharada de mantequilla para engrasar el molde • 250 gramos de harina sulú o fécula de papas • 2 1/4 cucharadita de polvo de hornear • 1 lata pequeña, 175 gramos de mantequilla con sal, unas 12 cucharadas • 5 amarillos de huevo • 5 claras de huevo • 3/4 de cucharadita de sal • 1/4 de kilo de azúcar • azúcar pulverizada. Todos los ingredientes a temperatura ambiente

Preparación:
1.– Se precalienta el horno a 350 grados
2.– Se enmantequilla muy generosamente un molde tubular de 25 centímetros de diámetro exterior y 10 centímetros de alto, luego se espolvorea el molde con harina. Se sacude el exceso.
3.– Se cierne la harina conjuntamente con el polvo de hornear y se ponen aparte.
4.– Se clarifica la mantequilla. Para esto se derrite la mentequilla a fuego lento, sin hervir y se deja enfriar aparte para poder eliminarle la parte blanca sólida que se separa. Es muy importante esta operación. Debe eliminarse también el asiento blancuzco que se forma.
5.– En el recipiente de una batidora eléctrica se ponen los amarillos de huevo y la sal y se baten a alta velocidad por 10 minutos. Se le agrega el azúcar y se continúa batiendo 3 minutos. Se le agrega la mantequilla clarificada y ya fría, a la que se le eliminan todos los sólidos y el sedimento blanco que tenga y se bate 3 minutos más, se le agrega la harina con movimiento envolvente, asimismo sin revolver mucho y en tres partes, las claras previamente batidas hasta formar picos.

No debe revolverse mucho.
6.– Se vierte el batido en el molde previamente enmantequillado y se mete en el horno por 40 minutos o hasta que esté dorado por encima y que al introducirle una aguja, esta salga seca.
7.– Se apaga el horno y se deja la torta adentro por 15 minutos con la puerta del horno entreabierta. Se saca el molde del horno se pone sobre una parrilla por 5 minutos. Se saca la torta del molde, se pone sobre una parrilla y se espolvorea, si se quiere, con azúcar pulverizada por encima.

Torta Bejarana
(16 a 18 porciones)

• 600 gramos de papelón en trocitos, 2 1/2 tazas de agua y 12 clavos de especia para hacer un melado de papelón o 2 tazas de melado de papelón • 4 cucharadas de semillas de ajonjolí, tostadas • 2 cucharadas de mantequilla para engrasar el molde • 2 plátanos maduros grandes o 1/2 kilo de pulpa, ya horneadas • 4 cucharadas de mantequilla • 2 huevos • 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio • 1 1/3 taza, 150 gramos, de pan de horno triturado • unas 8 a 10 roscas de tamaño corriente • un molde de unos 8 a 10 centímetros de diámetro • 1 taza de pan seco molido • 1/4 de cucharadita de pimienta guayabita o dulce, molida • 1/8 de cucharadita de canela molida • 1 taza de queso blanco puro, tipo llanero, rallado fino • 1/4 de taza de vino dulce Moscatel

Preparación:
1.– Con anticipación para que esté completamente frío cuando se va a usar, se hace un melado de papelón poniendo en una olla grande, para que se no se derrame al hervir, el papelón, a el agua y los clavos. A fuego fuerte se lleva un hervor y se cocina hasta que las últimas gotas al caer lentamente de una cucharada de madera formen un pequeña hebra, unos 22 minutos. Se cuela el melado a través de un colador de alambre para eliminarle los clavos y cualquier impureza que pueda tener el papelón y se pone aparte varias horas hasta enfriar completamente, pero no en la nevera.
2.– Se precalienta el horno a 375 grados.
3.– Se limpia y cierne el ajonjolí a través de un colador de alambre, conviene que esté aventado para eliminarle las impurezas. Se pone en una bandeja de metal y se mete en el horno. Se hornea hasta tostar, de unos 8 a 10 minutos.
4.– Con 1 cucharada de mantequilla se engrasa un molde de vidrio para hornear de 25 x 15 x 5 centímetros. Se forra con papel encerdado y se vuelve a engrasar con la otra cucharda de mantequilla. Se rocía el fondo con 1 cucharada del pan seco molido y 1 cucharada del ajonjolí tostado. Se pone aparte.
5.– Se meten en el horno los plátanos con su piel y se hornean por 30 minutos. Se sacan del horno y todavía calientes se les elimina la piel y las venas centrales. Se pone la pulpa en el recipiente de una batidora eléctrica junto con las 4 cucharadas restantes de mantequilla y, preferiblemente con la pieza para amasar, se baten agregando sucesivamente los huevos, el bicarbonato de sodio, el pan de horno, el pan seco, la pimienta guayabita, la canela, 2 cucharada de ajonjolí y el melado. Se bate unos 5 a 6 minutos. Se agregan el queso y el vino y se continúa batiendo por unos 2 minutos más.
6.– Se vierte la mezcla en el molde, se alisa la superficie con una espátula y se espolvorea por encima con la cucharada restante del ajonjolí tostado.
7.– Se mete el molde en el horno y se hornea hasta dorar bien o hasta que al introducirle una aguja, ésta salga seca, unos 60 minutos.

8.– Se saca del horno, se deja reposar unos 5 minutos. Se saca del molde, se le quita el papel y se voltea sobre una bandeja.

Ponqué

(1 kilo, 10 a 12 porciones)

• 1/2 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de harina para preparar el molde • 175 gramos de mantequilla con sal, unas 12 cucharadas • 1/8 de cucharadita de sal• 1/4 kilo de azúcar • 5 huevos, separados las amarillas de las claras • la corteza de 1 limón verde, rallada • 1/4 de kilo de harina menos 1 cucharada • 1 cucharadita de polvo de hornear • 1/2 taza de leche.
Nota: La leche puede ser reemplazada por igual cantidad de jugo de piña colado o través de una tela rala o liencillo no muy tupido

Preparación:
1.– Se precalienta el horno a 350 grados
2.– Con la cucharada de mantequilla se engrasa un molde de 30 x 12 x 7 centímetros y luego se espolvorea con la cucharada de harina, sacudiendo el exceso.
3.– Se ponen la mantequilla y la sal en el recipiente de una batidora eléctrica y se baten a alta velocidad por unos 10 minutos, hasta que esté cremosa. 4.– Se baja la velocidad, se le agrega el azúcar y se continúa batiendo a alta velocidad por unos 3 minutos, hasta mezclar bien 5.– Siempre batiendo se le agregan las amarillas de huevo y la corteza de limón hasta que todo mezcle bien y tenga consistencia de crema, unos 2 minutos. 6.– A muy baja velocidad, se le va agregando poco a poco y alternadamente, la harina cernida con el polvo de hornear y la leche hasta que todo esté bien mezclado. En el transcurso del batido, deben rasparse de vez en cuando las paredes del envase con una espátula de goma para que se mezcle bien. Después de agregar la harina no debe batirse mucho, sólo lo estrictamente necesario. La harina puede mezclarse también con movimiento envolvente. 7.– Entretanto se baten las claras a punto de suspiro que formen picos, pero sin estar secas y se agregan a la mezcla en el recipiente de la batidora con movimiento envolvente, ayudando a mezclar con una espátula de goma. 8.– Se vierte en el molde enmantequillado y enharinado previamente, se mete en el horno y se hornea por 50 a 55 minutos.
9.– Se saca del molde inmediatamente y se deja enfriar sobre una parrilla.

Torta de pan

(12 a 15 porciones)

• 1/2 kilo de pan duro de 3 a 4 días • 4 tazas de leche • 1 cucharada de mantequilla para engrasar el molde • 4 huevos • 1/2 taza, 8 cucharadas, 120 gramos, de mantequilla • 3/4 de kilo de azúcar • 3 3/4 tazas • 175 gramos de queso blando duro, tipo llanero, rallado, 2 tazas • 1/2 cucharada de esencia de vainilla • 1/2 taza de pasas

Preparación:
1.– Se corta el pan en pedazos pequeños, de unos 4 centímetros. Se pone en un envase a remojar el pan en la leche, se revuelve con frecuencia. Se mezcla o se corta con un mezclador de pasta. 2.– Se precalienta el horno a 400 grados. 3.– Se engrasa un molde de metal para hornear de 30 centímetros de diámetro por 6 centímetros de alto, con 1 cucharada de mantequilla. 4.– Se agrega el pan con la leche, los huevos, la mantequilla, el azúcar, el queso y la vainilla. 5.– Con un mezclador de pasta se revuelve bien hasta tener una mezcla gruesa, la torta debe quedar más bien ordinaria. 6.– Se vuelve la mezcla de nuevo a un envase y se le agregan las pasas. Se

revuelve con cuchara de madera y se pasa al molde de metal para hornear, llenándolo hasta la mitad. No debe quedar muy lleno, sólo unos 3 centímetros de espesor. Se alisa por encima con una espátula. 7.– Se mete el molde en el horno y se hornea por 1 hora o hasta que la torta esté bien dorada por encima y que al introducirle una aguja, ésta salga seca. 8.– Se saca el molde del horno, se deja enfriar sobre una rejilla. Se saca del molde y se sirve a la temperatura ambiente.
Nota: A esta torta se le pueden hacer variaciones agregándole inmediatamente después de sacarla del horno, por encima y por los lados, entre la torta y el molde y previamente calentados: miel, melado de papelón, etcétera, y metiendo el molde con la torta nuevamente en el horno por unos 2 minutos.

Bizcochuelo o Pan de Saboya

(1/2 kilo, 8 a 10 porciones)

• 1 1/2 cucharada de mantequilla y 1/4 de taza de azúcar para preparar el molde • 6 amarillas de huevo; 6 claras de huevo • 1 1/4 taza de azúcar, 250 gramos • 1/4 de cucharadita de sal • 1 1/2 cucharada de jugo de limón • 1 cucharada de cáscara de limón verde, rallada • 125 gramos de harina, 1 taza

Preparación:
1.– Se precalienta el horno a 350 grados. 2.– Se enmantequilla generosamente un molde de 28 x 12 x 8 centímetros. Se espolvorea con azúcar las paredes y el fondo del molde. Para eso se pone alrededor de 1/4 de taza de azúcar dentro del molde y se va llevando por las paredes del molde hasta cubrir completamente la mantequilla. Se elimina el exceso de azúcar. 3.– En el recipiente de una batidora eléctrica se ponen los amarillos de huevo, el azúcar y la sal. Se bate a alta velocidad por 5 minutos. Se le agregan el jugo y la corteza de limón y se bate 15 minutos más. Se sabe que está suficientemente batido cuando al raspar la superficie del envase con una cuchara de madera se ven burbujitas dentro del batido. 4.– Un poco antes de terminar el batido de las amarillas, se comienzan a batir aparte las claras por unos 3 minutos hasta que formen picos pero estando todavía húmedas. 5.– Antes de terminar el batido de los amarillos se le agrega, a muy baja velocidad y sólo por unos segundos, 1/3 de las claras batidas. 6.– Se suspende el batido y se va agregando el resto de las claras alternadamente con la harina agregada en forma de lluvia a través de un colador de alambre y mezclándolas con movimiento envolvente con cuchara de madera. 7.– Se vierte la mezcla en el molde y se mete el molde en el horno. 8.– Se hornea por 30 a 35 minutos, o hasta que dore por encima y que al introducirle una aguja, ésta salga seca.

Torta de Queso

(8 porciones)

• 1/4 de kilo de queso blanco duro, tipo llanero y 1/4 de kilo de queso amarillo, tipo Gouda, ambos finamente rallados • 1 1/2 cucharada de mantequilla para engrasar el molde • 2 cucharadas de harina para cubrir el molde • 4 huevos • 1/2 kilo de azúcar

Preparación:
1.– Se precalienta el horno a 350 grados. 2.– Se rallan los quesos finamente y se mezcla bien. 3.– Con la cucharada de mantequilla se engrasa generosamente un molde, preferiblemente no adherente, (con teflón), de metal de 30 centímetros de diámetro por 5 centímetros de alto. Luego se cubre con harina y se sacude el exceso de harina. 4.– En el recipiente de una batidora eléctrica se ponen los huevos. Se baten unos 5 minutos. Se agrega lentamente el azúcar, se baten unos 5

minutos más. 5.– En un envase grande se mezclan bien los quesos y el batido. Se vierte la mezcla en el molde. Se mete el molde en el horno y se hornea por 45 a 50 minutos o hasta dorar y que al introducirle una aguja, ésta salga limpia. Se saca el molde del horno e inmediatamente se voltea la torta sobre una bandeja.
CONSEJOS
• Se debe preparar el molde previamente engrasándolo con mantequilla y prever el espacio para el crecimiento de la torta, alrededor de la mitad de la capacidad del molde
• Es importante poner la rejilla en el medio del horno y precalentarlo previamente, en general a 350 grados Farenheit, para hornear la torta hasta que dore por encima o hasta que al introducirle una aguja en el centro salga limpia o seca. Conviene controlar de vez en cuando si es correcta la temperatura del horno mediante un termómetro para éstos
• El molde debe colocarse en el medio de la rejilla, dejando espacio por todos los lados y no se debe abrir el horno los primeros 15 a 20 minutos. Después puede abrirse y cerrarse lentamente

La tortilla

Al referirse a ese plato a base de huevos, popular en todas partes, bueno a toda hora, fácil y rápido de preparar, hay que hacer una distinción obligada entre sus dos tipos, la tortilla española o fritata italiana y la tortilla francesa, omelette, sobre ésta hablaréen sección aparte. En cuanto a la primera, o tortilla "plana" se trata de una preparación de huevos ligeramente batidos, fritos con poca grasa en sartén, solos o mezclados con otros ingredientes muy variados y que se cocina sucesivamente por ambos lados. La "tortilla" mexicana a base de maíz, el pan de los mexicanos, no tiene ninguna relación, aparte de la forma, con la tortilla que motiva esta página. La sartén para hacer tortillas es generalmente de hierro pulido, de hierro fundido o esmaltado, evitando el de acero inoxidable, modernamente están cubiertos con teflón que permite usar menos grasa sin que se pegue del fondo. La sartén tiene mango largo pues hay que atenderla en el fuego mientras se hace y debe estar agarrada continuamente, también el borde debe estar un poco inclinado hacia afuera para que la tortilla tenga mejor forma y para poder trabajarla mejor levantándole suavemente por los bordes para dejar pasar al fondo de la sartén la parte todavía líquida no cocida y en la parte superior y así cocinarla y también para voltearla más fácilmente cuando se quiere terminar de cocinar por el otro lado.
Es necesario además cuando se va a hacer una tortilla disponer de un batidor de alambre para batir los huevos (puede utilizarse un tenedor) y una espátula de hierro o madera (en el caso de teflón) que facilita el trabajo. Se puede utilizar mantequilla o aceite para freírla, en el caso de que se utilice mantequilla conviene agregarle un poquito de aceite que evitará se queme. Los franceses utilizan mantequilla, los españoles e italianos aceite. El punto de cocimiento se obtiene cuando está de color dorado claro por ambos lados, sin quemarse. La tortilla plana generalmente no debe quedar húmeda en su interior lo que permite cortarla más fácil y nítidamente. Es difícil precisar el tiempo, es cuestión de práctica. La mantequilla o el aceite deben calentarse previamente, al agregar los huevos batidos debe bajarse la temperatura y continuar a fuego bajo, sin revolver ni mover. Levantando los bordes e inclinando el sartén, se podrá ir cocinando todo el batido y al estar prácticamente seco por arriba se voltea la tortilla sobre un plato o sobre la tapa del sartén o de una olla para poder deslizarla de inmediato otra vez en la sartén para terminar de cocinarla por el otro lado. La tortilla española puede comerse fría como tapa o caliente como primer plato o plato principal. A los huevos revueltos para hacer la tortilla se le puede agregar:
1.– Cualquier vegetal, papa, cebolla, etcétera, generalmente cocido o sofrito previamente.
2.– Cualquier hierba aromática fresca, picadita y agregarla a los huevos batidos.
3.– Otros ingredientes: jamón, queso, hongos, frutos del mar, hígados de pollo, etcétera.

4.– La mezcla vegetal de varios ingredientes. Por último puede servirse, aunque no es usual, adornarla con una pequeña cantidad de alguna salsa líquida.
En general una tortilla no debe exceder 8 huevos en una sartén de unos 25 centímetros de diámetro, para poder manejarla con facilidad.
La omelette
Es la tortilla típicamente francesa, es también hecha con huevos ligeramente batidos, fritos en sartén en una capa delgada algo más que como una crepé, pero bien cocida en el fondo para poderla doblar con una espátula sobre sí misma una o dos veces. En general la omelette debe quedar ligeramente húmeda en su interior. Puede ser hecha solamente con huevos, puede agregársele hierbas aromáticas a los huevos batidos o en el caso de la omelette rellena, puede agregársele antes de doblarla alguna preparación previamente cocida que puede ser salada o dulce, incluso mermelada, pues en la omelette a pesar de que el batido lleva siempre, sal y dependiendo del gusto de cada uno pimienta, su relleno puede ser salado o dulce para ser un primer plato o plato principal o postre, siempre bien caliente.
También a los huevos se les puede incorporar otro ingrediente, tales como vegetales, hongos, tocineta, etcétera, pero en ese caso picados muy finamente de modo que no dificulte doblarla para tomarla. También puede adornársela en el plato con el mismo relleno o con un poquito de alguna salsa líquida alrededor y las dulces pueden ser perfumadas con algún licor, cubiertas con azúcar y glaseadas en el horno y a veces flameadas. El nombre francés omelette se dice viene de "lamelle", lámina delgada, originalmente llamada "alumette" luego amalette y finalmente omelette. Algunos creen que deriva del latín "ova melita", plato clásico romano hecho con huevos batidos y cocidos con miel en un plato de arcilla.
La omelette parece difícil de hacer pero no lo es, en todo caso la práctica dará según el gusto de cada uno el tamaño y tipo de la sartén el punto de cocimiento preferido y la forma de doblarla, pero debe hacerse sólo una a la vez, quizás para un máximun de cuatro huevos, 2 porciones, en un sartén de unos 20 a 25 centímetros de diámetro. Hay dos platos que llevan el nombre de omelette, que nada tienen que ver con la verdadera, tales como la "omelette souflée" postre que es más bien un suflé que se cocina en un plato largo y no en molde redondo y la "omelette noruega" un postre que consiste en una base de biscochuelo borracho que se cubre con helado y luego se tapa con merengue, finalmente se mete en el horno para dorar un poco el merengue, que a veces se flamea, sin que se derrita el helado, la "omelette sorpresa" que tiene pequeñas variaciones a la noruega.

Tortilla española de papas
(6 a 8 porciones)

• 1 kilo de papas grandes • 1 taza de aceite • 1/2 kilo de cebollas grandes • 8 huevos • 2 1/2 cucharaditas de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida

Preparación:
1.– Se pelan y se lavan las papas. Se secan con papel absorbente. Se cortan verticalmente en cuatro y luego transversalmente en tajadas muy delgadas de 1 a 2 milímetros de espesor.
2.– En la sartén o en un caldero de fondo plano, se pone el aceite a calentar. Se agregan las papas y, revolviendo de vez en cuando, se cocinan hasta estar blandas y cocidas, sin dorar, unos 10 minutos. Con una cuchara perforada se sacan las papas bien escurridas del caldero y se ponen aparte.
3.– Entretanto, se pelan y se lavan las cebollas. Se cortan en cuartos y luego transversalmente en tajadas muy delgadas, alrededor de 1 milímetro de espesor. Tan pronto se sacan las papas del

caldero, se agregan las cebollas y se fríen hasta marchitar bien, unos 6 a 7 minutos. Se vuelven las papas al caldero con la cebolla, se revuelve y se retiran del fuego. Se ponen aparte.
4.– En una sartén de unos 25 centímetros de diámetro y preferiblemente con fondo redondeado, se pasa el aceite que queda en el caldero. Se calienta el aceite. Entretanto, se baten en un envase los huevos hasta producir espuma. Se agregan la papa y la cebolla al envase con los huevos. Se agregan la sal y la pimienta, se revuelve y se vierten en la sartén a fuego suave.
5.– Empujando los bordes de la tortilla hacia el centro de la sartén con una cuchara y perforando en varios puntos con la cuchara para que el huevo se cocine bien, se cocina la tortilla por unos 5 minutos. Con la ayuda de un plato llano grande o de la tapa plana de una olla, se voltea la tortilla y se desliza nuevamente a la sartén. Se regresa la sartén al fuego y se cocina unos 4 minutos más. Se puede tapar y dejar sobre el fuego suavísimo por 1 ó 2 minutos más, antes de servir.

Tortilla francesa, omelette
(1 porción)

• 2 huevos • 1/8 de cuacharadita de sal • 1/32 de cucharadita de pimienta, molida • 1 cucharada de mantequilla

Preparación:
1.– Se debe tener todo lo necesario a la mano y una sartén bien curada o no adherente. Con anticipación se pone la sartén al fuego suave la cual debe ser la que se utilizará a través de todo el proceso, pero debe estar bien caliente.
2.– En un envase se baten bien los huevos con la sal y la pimienta utilizando un batidor de alambre o un tenedor, hasta hacer espuma.
3.– Se agrega la mantequilla a la sartén dándole vueltas e inclinándola para engrasar bien el fondo y las paredes de la sartén. Se debe actuar con rapidez para evitar que se queme la mantequilla.
4.– Se agregan los huevos batidos a la sartén friéndolos hasta que empiecen a cuagular, inclinando la sartén hacia los lados y levantando los bordes para que éstos empiecen a curvarse.
5.– Cuando todavía esté húmeda la superficie, se dobla la tortilla en dos con una espátula, en el caso que no sea rellena. Si se hace rellena, se agrega rápidamente el relleno y se dobla la mitad de la tortilla encima del relleno previamente preparado y cocido (hongos, hígados de pollo, pimentones con tomate, ratatouille, también mermeladas).
Nota:
Pueden mezclarse previamente a los huevos algunos ingredientes, tales como: hierbas, estragón, ciboulette, quesos picaditos, etc., y si se quiere como postre utilizar solos los huevos batidos con sal y si se quiere pimienta y momentos antes de doblarla agregar el relleno dulce, preferiblemente mermelada y doblarla. En este caso puede también acompañarse con salsa de la misma fruta.

Tortilla italiana de papas con cebolla
(6 porciones)

• 1/2 kilo de papas o 350 gramos a 400 gramos de papas ya cocidas • 4 tazas de agua • 1 cucharadita de sal • 2 cucharadas de mantequilla • 2 tazas de cebolla picada gruesa • 1/2 cucharada de aceite • 6 huevos • 1/4 de cucharadita de pimienta, recién molida • 1 1/2 cucharadita de sal • 2 cucharadas de perejil picadito

Preparación:
1.– Se pelan las papas, se lavan y se cocinan luego en agua con sal que las cubra, unas 4 tazas de agua y 1 cucharadita de sal. Se escurren. Se dejan enfriar. Se cortan en pedazos pequeños.
2.– En una sartén se ponen la mantequilla y la cebolla. Se fríe hasta marchitar, unos 4 minutos.
3.– Se baten ligeramente los huevos con la pimienta, la sal y el perejil. Se le agregan las papas y la cebolla frita. Se resuelve y se deja aparte.
4.– En una sartén de 19 centímetros de diámetro por 5 centímetros de alto se pone el aceite a calentar a fuego suave y sin dejar calentar demasiado. Se vierte la mezcla en la sartén. Se cocina a fuego suave sin revolver ni voltear por 10 a 12 minutos o hasta que esté casi seca por encima. Se voltea la tortilla usando la tapa de una olla y se vuelve a la sartén para freírla por el otro lado unos 5 minutos. Se puede servir caliente o fría.

Tortilla de plátano y queso blanco
(6 a 8 porciones)

• 3 plátanos maduros, con la piel negra, pelados y cortados diagonalmente en tajadas delgadas de alrededor de 1/2 centímetro de espesor • 1/2 taza de aceite • 1/4 de kilo de queso blanco, semiduro, en tajadas delgadas de 2 milímetros de espesor • 6 huevos, 1/2 cucharadita de sal • 1/16 cucharadita de pimienta, molida.

Preparación:
1.– Se pelan y se cortan los plátanos. En una sartén se pone la media taza de aceite a calentar. Se agregan por partes las tajadas de plátano para freírlas hasta dorar, alrededor de 4 minutos. Se ponen aparte sobre papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa. Se elimina parte del aceite de la sartén dejando sólo unas 4 cucharadas.
2.– Se corta el queso y se pone aparte.
3.– En la sartén con el aceite, se pone en el fondo una capa de tajadas de plátanos, encima una capa de tajadas de queso que se cubre con otra capa de tajadas de plátano.
4.– Se baten los huevos con la sal y la pimienta y se vierten en la sartén. Se pone a fuego suave y, empujando los bordes de la tortilla e inclinando la sartén para permitir que se cocinen bien los huevos, se cocina por unos 4 minutos. Con la ayuda de un plato llano o de una tapa plana de olla, se voltea la tortilla, se vuelve a la sartén y se cocina del otro lado durante 2 minutos más.

Tortilla de papas con pimentón verde
(6 porciones)

• 3/4 de kilo de papas • 1 taza de aceite • 250 gramos de cebolla • 1 pimentón verde, grande
• 6 huevos • 2 1/4 cucharadita de sal • 1/8 de cucharadita de pimienta, molida

Preparación:
1.– Se pelan y se lavan las papas. Se secan con papel absorbente. Se cortan verticalmente en cuatro y luego transversalmente en tajadas delgadas de 1 a 2 milímetros de espesor.
2.– En una sartén o en un caldero de fondo plano, se pone el aceite a calentar. Se agregan las papas y, revolviendo de vez en cuando, se cocinan hasta estar blandas y cocidas, sin dorar, unos 10 minutos. Con una cuchara perforada se sacan las papas bien escurridas del caldero y se ponen aparte.
3.– Entretanto, se pelan y se lavan las cebollas. Se cortan en cuadros y luego transversalmente en tajadas muy delgadas, alrededor de 1 milímetro de espesor. Se eliminan las venas y las semillas

al pimentón y se corta en tiritas finas. Tan pronto se sacan las papas del caldero, se agregan la cebolla y el pimentón y se fríen hasta marchitar bien, unos 10 minutos. Se vuelven las papas al caldero con la cebolla y el pimentón, se revuelve, se retira del fuego, se saca todo del caldero y se pone aparte.
4.– En una sartén profunda, de unos 25 centímetros de diámetro y preferiblemente con fondo redondeado, se pasa el aceite que queda en el caldero. Se calienta el aceite. Entretanto, se baten en un envase los huevos hasta producir espuma. Se agregan la papa, la cebolla y el pimentón al envase con los huevos batidos. Se agregan la sal y la pimienta, se revuelve y se vierte en la sartén a fuego suave.
5.– Inclinando un poco la sartén y, empujando los bordes de la orilla hacia el centro de la sartén con una cuchara y perforando en varios puntos con la cuchara, para que el huevo se cocine bien, se cocina la tortilla por unos 5 minutos. Con la ayuda de un plato llano grande o de la tapa plana de una olla, se voltea la tortilla y se desliza nuevamente a la sartén. Se regresa la sartén al fuego y se cocina unos 3 a 4 minutos más. Se puede tapar y dejar sobre el fuego suavísimo por 1 ó 2 minutos más, antes de servir.
Recomendaciones
Algunos al hacer la tortilla española, tapan la sartén por un tiempo relativamente corto después de agregarsele el batido
En todo caso es recomendable utilizar fuego bajo, aun para calentar la sartén y la grasa que se vaya a utilizar; para poder trabajar con más comodidad y evitar que se queme la tortilla, siendo excelentes los resultados
Cuando la mantequilla y el aceite están calientes, conviene distribuirlos bien en la sartén y eliminar el sobrante para evitar una tortilla demasiado grasosa

Trufas: tesoro escondido bajo la tierra
Me he referido antes en estas páginas al caviar y al foie gras que sin duda ocupan puesto obligado en la lista de los alimentos más preciados por simbolizar exquisitez, deleite y voluptuosidad, goce hedonístico, exquisitez gastronómica, pero la lista estaría incompleta si no se incluyera a la trufa. La trufa es un hongo subterráneo que se desarrolla y crece, en simbiosis con las raíces de ciertos árboles, como la encina, el castaño, el roble, el nogal, entre otros, lo que se denomina micorriza. Su nombre deriva del latín terrae tufer, que significa "excrecencia de la tierra", por su aspecto. Desde la antigüedad ha intrigado y maravillado a los hombres, que la han buscado afanosamente y la han creído relacionada con toda clase de fenómenos naturales: eclipses, rayos, tormentas, etcétera. Los egipcios la conocían y la apreciaban en sumo grado, la preparaban en papillote después de envolverla en grasa de ganso. Los griegos y los romanos le atribuían virtudes terapéuticas y afrodisíacas, más que gastronómicas. Alejandro Dumas, que la llamó el Sacrum sacrorum de los gastrónomos, decían que a las mujeres las hacían más tiernas y a los hombres más amables. Debido al aura misteriosa que siempre se le ha asociado, fue considerada en la Edad Media como una manifestación del demonio y cayó en el olvido, para resurgir con fuerza en el Renacimiento, siendo muy apreciada por los cocineros de Luis XIV. Mata Hari la famosa y misteriosa mujer, bailarina y espía, en la I Guerra Mundial, se dice que adoraba las trufas.
Fue en 1.711 que el botánico francés Claude Joseph Geoffroy la clasificó definitivamente como un hongo, en un estudio que publicó sobre la trufa. Ya para esa época se buscaban, localizaban y cosechaban las trufas, con la ayuda de cochinos y perros sensibles a su aroma, especialmente amaestrados a tal fin, como se hace todavía hoy. Algunas veces el revoloteo de un determinado tipo de mosca que se encuentra donde las hay, es un indicio de dónde encontrarlas. La búsqueda de trufas es absolutamente artesanal y ligada a la experiencia trufera de habitantes de las zonas donde se encuentran. Los especialistas en buscarlas, conocen cada palmo del terreno donde

actúan y con todo el misterio y sigilo posible, salen de madrugada con su perro a buscarlas, evitando que alguien los vea y sin dejar las más mínima huella de donde las han desenterrado. De unas 70 especies de trufas, unas 32 se encuentran en Europa, especialmente en la cuenca del Mediterráneo, en Francia, España e Italia. En Francia la reina es la trufa negra: Tuber melanosporum, también llamada de Perigord, que se encuentra en la Francia meridional, aunque también en la región de Aragón, España y en Toscana y Spoletto en Italia. Es verrugosa exteriormente, de color negro, gris-violáceo, a veces marronuzco o rojizo en el interior.
Aun cuando puede utilizarse cruda, lo que se hace raramente, se utiliza especialmente en cocina para dar todo su aroma a otros alimentos, especialmente al foie gras y en diversas preparaciones culinarias, esto último no tan frecuentemente hoy día por su menor abundancia o relativa escasez y como consecuencia de su alto precio. Hay otras variedades parecidas a la trufa negra de Perigord, pero de menor calidad y precio, tales como Tuber brumale, vulgarmente trufa negra de invierno, de poco aroma; Tuber aestirum, vulgarmente trufa de verano o scorzone (en italiano) también con poco aroma; asimismo Tuber masentericum que al cortarla muestra una pequeña cavidad en la base, también poco perfumada. Las trufas negras se venden en frascos o en latas, enteras, en láminas, en pedacitos, en raspaduras, en forma de jugo o de esencia, variando su precio y, por supuesto, en algo su calidad y fuerza de aroma, aunque se pueden agregar a cualquier alimento, preferentemente durante su cocción, siempre para mejorarlo con su perfume: caza, carnes, aves, patés, rellenos, huevos, ensaladas, salsas, foie gras muy especialmente con el cual está siempre asociada, etcétera. Frescas, enteras, forman parte de la célebre preparación: Truffe sous la cendre, envueltas en pasta de hojaldre y horneadas.
Se pueden adquirir enlatadas, peladas o cepilladas, maduras y enteras, en varias calidades y precios: "surchoix" (1ra. calidad) que son firmes, negras y de tamaño y color uniformes; "extra", firmes, más o menos negras, ligeramente irregulares; "1er Choix" (1ra. elección), más o menos firmes, más o menos negras e irregulares; también en pedazos o raspaduras de colores irregulares y algo de impurezas. Pero es la trufa blanca la que alcanza el máximo esplendor entre todas las trufas y además un altísimo precio, entre 2.000 y 3.000 dólares por kilo, el alimento más caro que existe, una, dos o tres veces más que la trufa negra, es la trufa blanca del Piemonte o de Alba en Italia: Tuber magnatum, de forma irregular globosa, generalmente sinuosa, de color ocre pálido, terroso, blancuzco o ligeramente amarillento en el interior, con un perfume intenso, agudo, penetrante un poco a ajo, quizás muy extraño para el que no lo conoce pero que luego de conocerlo, es especialmente agradable y excitante. Es quizás el único alimento cuya aroma y gusto se complementan tan íntimamente y dan tal fuerza uno al otro, que es posible disfrutar de un placer inconfundible e inolvidable al comerlo. Es difícil establecer cuál es más importante o más notorio, si el perfume o el sabor, pues se sienten y disfrutan los dos a la vez.
Para muchos es la máxima experiencia gastronómica. Las trufas blancas, son de formas irregulares, globosas, tubulares, aplanadas, etcétera, pudiendo llegar al tamaño de una manzana. Las blancas de Alba se cosechan en los meses de octubre a diciembre, aunque se las puede encontrar, inmaduras, en septiembre. También hay otras variedades de trufas blancas o blancuzcas pero que no llegan a tener el perfume, sabor y calidad de la trufa blanca de Alba, como: Tuber albidum o borchii que nace al pie de los pinos, de aspecto similar y otras. A la trufa blanca se le limpia la tierra con un cepillo y con un paño, se usa siempre cruda cortada, a través de un cortador especial, en sutilísimas hojuelas de fracciones de milímetros de espesor, láminas que se dejan caer, crudas, sobre el alimento ya servido. Se conservan envueltas en un papel de carta, luego en otras dos hojas de papel de carta, ligeramente humedecidas, apenas unas gotas y, finalmente tres o cuatro hojas más de papel de carta. El paquete se coloca en la parte menos fría del refrigerador. Se advierte que el perfume es intensísimo y para evitarlo, sólo en parte, al guardarla, pues aún se siente, si se guarda en un envase hermético, es en general rodeada de

arroz, lo que no es lo más conveniente pues el arroz absorbe parte de su humedad. Por otra parte, siendo la trufa un organismo vivo no es conveniente privarla del aire. Puede conservarse en la nevera por una semana, cuando empieza a podrirse lo que se siente al tacto pues se reblandece mucho. El precio de la trufa blanca, como el de los diamantes, que lo es entre todos los alimentos, depende de su tamaño, forma y color, éste debe ser lo más claro posible. Hoy día en Francia e Italia hay mucho interés en la truficultura o cultivo de las trufas, tratando de aumentar su producción, con relativo éxito en forma incierta. Lo hacen inoculando el micelio de las trufas en raíces de árboles con los que acostumbran establecer la simbiosis, también en árboles pequeños en viveros que luego son trasplantados en las zonas apropiadas, llegando inclusive a hacerlo en arbolitos obtenidos por clonación de árboles productores ya conocidos donde existe la simbiosis, también reforestando con árboles apropiados las zonas truferas y evitando el uso de insecticidas en esas áreas.
Su altísimo precio hace que una ración sea de 7 a 8 gramos, óptima de 15 gramos, aunque su perfume permite que aún esta pequeña cantidad sea suficiente para disfrutarla plenamente. Se utiliza especialmente agregada cruda y por encima del alimento en laminillas a huevos fritos, revueltos, tibios, o en cualquier forma, etcétera; pastas, especialmente tagliatelle con mantequilla y queso parmesano; al clásico risotto milanés; ternera, etcétera. En general un alimento que le sirve básicamente de vehículo, con poco condimento. La trufa blanca se encargará de hacer inolvidable cada plato donde esté presente. En el comercio también pueden obtenerse las trufas blancas en forma de pastas y en otras formas, que permiten a falta de ellas fuera de estación, preparar una pasta o un risotto con esa maravillosa combinación de perfume y sabor. En el caso de las trufas se puede decir que no hay o no necesita receta. Simplemente seguir dos nociones básicas: la trufa negra se agrega finamente picadita al alimento durante la cocción, la blanca, cruda, en sutilísimas hojuelas sobre el alimento preparado.

Los tesoros de Caripe

La Villa del Santo Angel Custodio de Caripe. Fundada por Fray Pedro de Gerse en 1734, es todavía hoy, casi como la vio Alejandro de Humboldt, quien la visitó, una especie de Paraíso Terrenal, uno de los pocos lugares en Venezuela donde todavía la gente vive en paz con la naturaleza, rodeados de bosques que dan sombra a las plantaciones de café. Se puede decir que allí se vive bajo un bosque. Una importante inmigración italiana que comenzó alrededor de 1880 a la que se unieron posteriormente algunos corsos: Luongo, Martorano, Tepedino, Giliberti, Ciliberto, Mezzana, Simonpietri y muchos otros, que a fuerza de trabajo, amor a la tierra y al país y buenas costumbres, lograron mantener ese Edén y crear un emporio basado en la agricultura ecológica y una de las reservas productoras de los mejores cafés del mundo. Hace poco, en el pasado mes de abril, tuve la oportunidad de visitarlo, cuando las plantas de café estaban en plena y abundantísima floración. Asimismo florecidos los grandes bosques de bucares que las cobijan y les dan sombra y, como si fuera poco, también florecidas las Cattleyas gaskelianas y otras que allí son abundantes. si agregamos a eso la gente, amable, hospitalaria, trabajadora, con espíritu de superación que se siente al contemplar las casitas, no ranchos, donde vive la mayoría, se puede comprender que todavía tenemos la posibilidad de que el esfuerzo de la gente puede ayudar a la naturaleza a tener un país del cual enorgullecerse. La Cueva del Guácharo, el principal atractivo de Caripe para el visitante, está también muy bien mantenida y muy bien organizada su visita.
Caripe produce esencialmente café, naranjas, hoy sus plantaciones diezmadas por la tristeza pero en plan de recuperación con la resiembra de variedades resistentes, que abastecen en buena parte, a la planta productora de jugo de naranjas El Turpial, hortalizas y toda clase de frutos menores, papas, apio, etcétera, en abundancia, que llegan a todo el Oriente, a Margarita, a Bolívar y a Caracas. Varias cosas me llamaron la atención desde el punto de vista gastronómico y me

complace comunicarlo a los lectores de esta página; el café denominado Mezzana Estate, café de calidad excepcional dentro de los cafés especiales producido allí bajo una conceptualización de agricultura sustentable, ecológicamente en armonía con la naturaleza. Mezzana Estate es el único Café Gourmet que es exportado al exterior y regresa a Venezuela bajo el sello de Community Coffee, tostadora regional norteamericana que actualmente está introduciéndose con éxito en el mercado internacional con un café venezolano como tope de su línea internacional de café. Asimismo, María Eugenia Mezzana, Memeca, comienza a producir un excelente encurtido de chiles jalapeños, verdes y rojos, que sin duda por su buena calidad va a ser pronto muy conocido y apreciado en todo el país, utiliza los jalapeños cultivados en la hacienda San Fernando de doña Jefina Simonpietri de Petrini, excelentes en sabor, forma, brillo, aspecto. Y para el visitante también un buen restaurant español con excelentes tapas, La Posada del Gallego, de Manolo García y Katty Duval, que a ratos deja oír su bella voz en también bellas canciones, en un agradable y confortable local y con atento servicio. No dudo en recomendar a Caripe, que cuenta con confortables hospedajes, posadas, cabanas, etcétera, como un destino que agradará grandemente a cualquier visitante.

Espaguetis con langosta

(6 a 8 porciones)

• 2 a 2 1/4 kilos de langosta viva o 650 gramos de carne de langosta ya cocida y en trocitos, lo que equivale a unas 31/2 tazas • 20 tazas de agua • 3 cucharaditas de sal • 1 ajo porro cortado en dos • 1 cebolla cortada en dos • 2 ramas de céleri con las hojas • 10 granos de pimienta negra • 1 hoja de laurel y 2 ramitas de tomillo o 1/2 cucharadita si es seco, molido, todo para cocinar la langosta, si no está cocida • 1/4 de kilo de hongos (champiñones) frescos, lavados y en ruedas delgadas • 1 limón y 3 cucharaditas de mantequilla para freírlos • 4 cucharadas de mantequilla • 3/4 de taza de cebolla picadita • 3 dientes de ajo machacados • 31/2 cucharadas de harina • 41/3 tazas de consomé de pescado • 1/3 de taza de vino blanco seco • 11/2 cucharadita de sal • 3/4 de cucharadita de pimienta blanca, recién molida • 1/4 de cucharadita de nuez moscada, recién rallada • 1/2 cucharadita de salsa picante • 11/2 a 2 cucharaditas de trufas picaditas finamente, opcional • 16 tazas de agua y 5 cucharaditas de sal para cocinar la pasta • 1/2 kilo de espaguetis • 3/4 de taza de crema liviana • 11/2 taza de queso parmesano rallado, opcional

Preparación

1. Se amarra bien la langosta
2. En una olla se pone suficiente agua para cubrir toda la langosta, unas 20 tazas, con las 3 cucharaditas de sal. Se agregan los demás ingredientes para cocinarla. Se lleva a un hervor y se cocina hasta que se ponga roja, durante unos 20 minutos.
3. Se saca la langosta de la olla, se deja enfriar, se rompe la concha y se saca la carne. Se le quita la tripa negra o intestino que va a lo largo de su parte superior. El hígado o masa verdosa que tiene en el interior del cuerpo y la hueva o masa roja que las hembras tienen a veces en su interior, se ponen aparte para utilizarlos en la preparación de la salsa.
4. Se corta la carne de langosta en pedazos de unos 3 centímetros y se pone aparte.
5. Se lavan bien los hongos. Se les corta el extremo duro a los tallos. Se cubre con suficiente agua y con jugo de limón. Se enjuaga bien. Se cortan en ruedas delgadas. En un sartén se ponen las 3 cucharadas de mantequilla a calentar. Se agregan los hongos y se cocinan hasta evaporarse el agua que producen, unos 15 minutos. Se dejan aparte.
6. En una olla pesada se ponen las 4 cucharadas de mantequilla a calentar. Se agregan la cebolla y el ajo se sofríen hasta marchitar, unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia.

7. Se agrega la harina, se revuelve bien y se cocina y 1 minuto.
8. Se agregan el hígado y la hueva, se revuelve bien y se agregan el consomé y el vino. Se lleva a un hervor. Se agregan la sal, la pimienta, la nuez moscada y la salsa picante y se cocina unos 7 minutos.
9. Se agregan los hongos y se cocina unos 4 minutos.
10. Se agregan la langosta y las trufas, se revuelve, se lleva a un hervor, se pone a fuego mediano y se cocina por 10 minutos o hasta espesar un poco. Se pone aparte.
NOTA:
Hasta aquí puede prepararse con anticipación.
11. Entre tanto en una olla grande se pone el agua y la sal para cocinar la pasta. Se lleva a un hervor, se agrega la pasta, se lleva nuevamente a un hervor y se cocina hasta ablandar pero todavía firmes, "al dente", unos 12 minutos.
12. Al mismo tiempo se lleva la salsa a un hervor, se apaga el fuego y se le revuelve la crema.
13. Se escurre la pasta, se regresa a la olla, se le revuelve el queso parmesano y seguidamente se le revuelve la salsa. Se debe servir inmediatamente.

Pulpo

Molusco sin concha, Octopus spp., poco utilizado entre nosotros a pesar de su bajo precio, buen sabor y excelente textura. Está formado por una bolsa o cabeza en cuyo interior se encuentran todos sus órganos, inclusive una bolsa de tinta indeleble que le sirve para esconderse de sus atacantes y de valor gastronómico para diferentes preparaciones con o sin el pulpo, o para colorear alimentos como pastas, risottos, etc. Alrededor de la cabeza se desprenden ocho tentáculos, cada uno de los cuales tienen dos filas de ventosas.
Está recubierto de una fina piel que puede arrancársela después de cocido, aunque no es preciso, ni su presencia lo desmejora gastronómicamente.
Su carne es algo dura para algunos, especialmente los de mayor tamaño, más de 25 centímetros de largo, por lo que algunos acostumbran golpearlos antes de cocinarlos. Conviene de todos modos golpearlos contra el fregadero para eliminar restos de arena que puedan tener en las ventosas.
Los gallegos son especialistas en pulpo. Los domingos es de rigor la presencia de “pulperos” a las puertas de las iglesias, que venden, para llevar, platos de pulpo cocido y en pedazos condimentados con aceite de oliva, pimentón molido y ají molido. Ellos los cocinan, después de sacarles las vísceras y limpiarlos, en agua hirviendo, agarrándolos por la cabeza y metiéndolos y sacándolos por tres veces consecutivas y dejándolos la cuarta vez en el agua hirviendo, hasta ablandar para que así conserven su color rojo, y que puedan ser perforados con una aguja de cocina o con un tenedor.

Los Palmeros de Chacao

Leopoldo López Mendoza, Alcalde del Municipio Chacao, ha tenido la iniciativa de motivarnos a buscar entre nuestras tradiciones gastronómicas los platos que podrían servir para conformar un menú adecuado a los días de abstinencia en la Semana Santa, menú que sería dedicado a los Palmeros de Chacao, originalmente una cofradía religiosa, hoy además Asociación Civil, establecida en lo que es hoy el Sector El Pedregal, en el corazón de la Urbanización La Castellana, en el Municipio Chacao, que ha cumplido desde su inicio una promesa tradicionalmente atribuida al Padre José Antonio García Mohedano, Cura Párroco de la Parroquia Chacao y también caficultor en un predio ubicado en dicha Parroquia, con ocasión de la peste,

epidemia que en los alrededores de 1770 azotaba a los habitantes del Valle de Caracas.
El Padre Mohedano ofreció al Señor enviar al Cerro del Avila a los peones de las haciendas de esa zona, en los días previos a cada Semana Santa a recoger en las proximidades de la Silla de Caracas, en su vertiente norte, las hojas de palma que allí crecen, para ser repartidas el Domingo de Ramos en la Iglesia de Chacao, con la esperanza de que cesara la epidemia. Desde entonces los Palmeros de Chacao han cumplido anualmente la promesa del Padre Mohedano y de ellos mismos, guardando además las normas de conservación sin peligro de extinción de dichas palmas, pues su reparto se ha extendido a otras Iglesias de Caracas.
Recuerdo haber asistido con mis padres, Antonio Scannone y Antonia Tempone y mis hermanos, tendría unos 8 ó 10 años, a algunos opíparos almuerzos campestres celebrados bajo un bosque de frondosos mangos en las proximidades de lo que hoy es el Sector El Pedregal, invitados por el Señor Manuel Enrique Orta canario de origen y agricultor de frutos menores que el Señor Orta vendía en el Mercado Principal de Caracas, situado en la Esquina de San Jacinto. Por cierto, que las caraotas negras cosechadas en esas tierras eran consideradas insuperables y sin duda las mejores. Recuerdo que mi padre las llevaba a casa y su origen, Chacao, era recordado por mi madre cuando, preparado bajo su dirección, por Enoe Mosqueda, nuestra querida y extraordinaria cocinera, nos sentábamos a la mesa a degustar ese extraordinario Pabellón que todavía evoco claramente en mi paladar. Cuando me mudé hace muchos años a la casa que desde entonces habito en esas cercanías, una de las primeras cosas que hice fue sembrar algunas pocas caraotas negras por el recuerdo. La cosecha fue extraordinaria y de calidad suprema
Con referencia a la gastronomía tradicional de esos días santos en Caracas, dije a Leopoldo que si habían platos tradicionales y que los recordaba bien, tanto, que todavía en mi casa se conserva parte de la tradición de mi niñez y juventud
Recordemos ante todo que en esos tiempos, la Cuaresma, período comprendido entre el Miércoles de Ceniza (después del Carnaval) y la Semana Santa, era de abstinencia, todos la cumplían el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, otros todos los miércoles y viernes durante ese período. Algunos observaban además ayuno en los viernes de Cuaresma y abstinencia también el Jueves Santo. Eran días de alta cocina y extraordinaria gastronomía. El pargo, era el pescado rey para los caraqueños, mucho mas que el mero, cuya popularidad en Caracas es relativamente reciente; el Hervido de Pescado (de pargo) típico del Litoral Central y de Caracas, de caldo claro, casi transparente, con papa, apio, yuca, mapuey blanco y batata (cocinada aparte), pero sin ñame y ocumo que, como la batata y el mapuey morado alteran el color y transparencia del caldo; Pescado en Escabeche, preferiblemente de carite sierra y también de pargo; Pescado (pargo o mero(, con legumbres; Pescado Frito, y muchos otros platos de pescado: revoltillos, pudines, etc., además Pescado, papas, batatas con Mojo de Cilantro y Perejil plato que a veces incluía pescado salado (morocoto), plato de origen canario; Bacalao Guisado y en otras preparaciones, etc., y había un plato que no podía faltar en Jueves Santo: Arroz con Coco, que imagino estaba unido a la Semana Santa por producirse el cocotero en nuestras costas a orilla del mar, otras veces, quizás por la misma razón, el Majarete. El coco aparecía en esos días con frecuencia: Conservas de Coco (con papelón o con azúcar), Juan Sabroso, Bienmesabe, etc.
Es en recuerdo a esas tradiciones que he propuesto en homenaje a los Palmeros un menú de Cuaresma, especialmente para el Viernes Santo. Estaría conformado con Hervido de Pargo Caraqueño, acompañado con Mojo de cilantro y perejil, que le comunica un sabor extraordinario; Ruedas de Carite Sierra en Escabeche (puede ser también Pargo) al que acompaña excelentemente la Torta de Plátanos y Arroz con Coco. El Menú es muy copioso para las costumbres de hoy día, también para los bolsillos, por eso puede descomponerse en dos menús, ambos siempre con Arroz con Coco.

Ojalá que la iniciativa del Alcalde de Chacao, Leopoldo López Mendoza, reviva una de las más brillantes tradiciones gastronómicas de Caracas. ¡ Buen Provecho!.

De la comida Italiana

A pesar de su difusión por todo el mundo a través de restoranes que ofrecen comida italiana, esparcidos por todo el planeta, un italiano difícilmente aceptaría que hay UNA cocina italiana. Para ellos cada región, cada pueblo y aún cada casa , aún muy cercanos tiene su propia cocina.
Cuando les hablamos entusiasmados de su especialidad mas representativa: la pasta, nos responden que tienen muchas cosas mas que pasta. De eso no hay duda y tienen razón, además, los restoranes de comida italiana apenas nos ofrecen una muestra del inmenso repertorio de la cocina de italia, debido primeramente a las grandes diferencias en la geografía y climas de Italia, que permite el desarrollo de muy diferentes cultivos y la crianza de una gran variedad de animales domésticos, así como de productos naturales y de caza muy diversos.
Mientras en el Norte la mantequilla y la crema son ampliamente utilizados, en el Sur se prefiere el aceite de oliva. Asimismo en el Norte se producen quesos de leche de vaca, en el Sur de leche de oveja y de cabra. En el Norte han perfeccionado el uso del arroz y de la polenta de maíz, en el Sur son más aficionados a la pasta, etc.
En lo que si todos están de acuerdo es en disfrutar plenamente el placer de comer, el arte de comer bien y sabroso como parte del arte de buen vivir. Ya que tienen productos extraordinarios, los aprecian a través de una comida sencilla sin muchos rebuscamientos, pero si con extrema exigencia, para lograr una comida casera, saludable y substanciosa, que puede ser una gran cocina y así llevarla al restorán atendiendo más que a reglas establecidas a la imaginación de cada uno.
Ciertamente, si aceptamos que se puede hablar de diversas cocinas en Italia, al mismo tiempo sentimos que todas tienen algunas características comunes en cuanto a ingredientes y condimentos, modo de preparación, sazón y manera de servirlas, que hacen que se sienta claramente en sus comidas, y en un restorán italiano, el “sabor italiano”.
Cuando se habla de cocina italiana hay que referirse de manera particular, al menos someramente, a algunos platos, ingredientes o productos que por su excelencia han traspasado sus fronteras y hoy son conocidos y populares en todo el mundo. En esta ocasión apenas enumeraremos algunos de ellos, prefiriendo referirnos en particular a cada uno en otras oportunidades.
En primer lugar la pasta, la pizza y el risotto. Los tres tienen una característica común: en ellos el ingrediente principal sirve de vehículo a otros ingredientes tan variados que se puede decir que son excelentes con cualquier cosa que se les agregue.
En el primer caso la pasta propiamente, fresca o seca, larga o corta, agujereada o no, con o sin huevo, pero siempre cocinada “al dente” pero que se pueda comer con tenedor y con la cantidad exacta de salsa para que esté cubierta sin estar empegostada o sumergida en ella; en la pizza, hoy símbolo de la cocina rápida y para llevar, una simple masa para pan en forma de torta delgadísima y crujiente; en el risotto, el arroz oryza sativa japónica, de grano redondeado, en vez del oryza sativa indica, de grano alargado, el mas utilizado en Occidente. Arroz que permite claramente un risotto “mantecato”, cremoso; unido como un todo, “legato”; que al servirlo se extienda suavemente sobre el plato, “all´onda”, pero sin ser aguado, para comer con tenedor. Tres platos que siempre gustan, satisfacen el apetito y caen bien en cualquier momento. También la polenta, de maíz después del Descubrimiento de América, antes de diversos granos., tan popular en el Norte que los italianos del Sur llamaban burlonamente “polentoni” a los del Norte y estos les respondían ”mangia-maccheroni”. Es también un plato suculento y sabroso, económico y fácil de gustar, que también acepta las salsas mas variadas.

Sobre los antipastos: de presencia obligada en la carta de cualquier restorán italiano para comenzar una comida y saciar un poco el hambre del comensal mientras llegan platos mas importantes o consistentes. En Italia su variedad es increíble, de todas clases y de diversos ingredientes.
Los quesos, el parmesano reggiano, que no puede faltar en ninguna casa ni restorán, la mozzarella de búfala, el gorgonzola, el pecorino y muchos otros. Los jamones, "prosciutto", de Parma, San Daniele; los embutidos, "salumi", innumerables: "lardo, coppa, bresaola, speck, sopressata, salame", hongos especialmente el "porcini", las trufas blancas, delicadeza solo comparable al caviar y al foie-gras, el aceite de oliva, el mejor según los propios italianos, el vinagre balsámico, la extraordinaria especialidad de Modena, recientemente descubierto por Occidente, etc., además de excelentes y peculiares vinos y grapas, el Campari, etc., sin olvidar ese maravilloso pan campesino que se ha difundido por el mundo como pan italiano. Los italianos son, además, los bebedores más exigentes del café expreso y hacen extraordinarios helados. Italia tiene excelentes vegetales y quizás la mejor ternera del mundo, así como una gran variedad de sopas substanciosas: minestrone, pasta e fagioli, minestra di trippa, etc. y algunos dulces mundialmente conocidos: tiramisú, zabaióne, etc.
MINESTRONE.
La palabra italiana "Minestra" no es fácil de definir con precisión pues puede entenderse de varias maneras: como un primer plato de verduras, cereales, pasta, granos, arroz en una preparación medianamente caldosa, aunque se habla de "minestra asciutta" refiriéndose prácticamente a todo primer plato sin caldo y "minestra in brodo" cuando tiene caldo, además se dice "minestra con...." o "minestra de.....". La palabra minestra viene del verbo minestrare, variante de ministrare (administrar) refiriéndose a que era "servida" a cada comensal de una sopera o de una olla por la persona de mas autoridad en la mesa que la "administraba". Es un plato más o menos común a muchas países, especialmente mediterráneos. Por otra parte "Minestrina", designa una minestra o sopa ligera, liviana, sin agregados que la espesen, por ejemplo una sopa juliana o con pastas de pequeño formato, etc.
MINESTRONE, aumentativo de minestra, expresa algo más denso, con mayor abundancia de agregados: verduras, granos, pastas, a veces de varias clases, que lo convierten en un plato substancioso, que por si solo puede ser una comida, un plato único. Comprende siempre uno o varios elementos vegetales que le den densidad como legumbres frescas o secas, papas, pastas, arroz, etc. que lo distinguen de una simple sopa de vegetales, también alguna grasa como jamón, costillitas de cochino, etc. y generalmente con una verdura que se destaca de las otras como aroma o componente de base. Los italianos lo sirven a cualquier temperatura, frío aunque no helado, tibio, caliente y aún recalentado al día siguiente después de conservarlo en la nevera y siempre excelente. Sin duda una de las especialidades italianas que tienen la cualidad de satisfacer siempre.
TIRAMI SU O TIRAMISÚ.
El Tiramisú es un postre italiano frío de creación o, al menos de difusión, bastante reciente, aunque su origen no está establecido ni en el tiempo ni geográficamente. Para algunos en Siena, en donde se dice recibieron al Gran Duca Cosimo de Medici III en su visita a la ciudad con el postre que se conoció como "zuppa del duca". Sin embargo hoy día se admite que recientemente, siglo XX, comienza su difusión a partir de Treviso y Venecia, ambas de la Provincia del Veneto, algunos llegan a asegurar su origen en el Restaurant "Le Beccherie" en Treviso.
MASCARPONE.
El MASCARPONE es el ingrediente más característico del tiramisú, un producto lácteo más bien que un queso, cuyo nombre deriva de "mascherpa", que identifica la ricotta en dialecto de Lodi cerca de Milán, por sus semejanzas en aspecto y en el proceso de preparación. Es obtenido de la

crema de leche por adición de vinagre, limón o ácido tartárico bajo la acción del calor en baño de maría a 190° F. y luego colado por unos 10 minutos para escurrirle el suero y luego por unas 24 horas colado por una tela bajo refrigeración para compactarlo más.

Funche y polenta

En Venezuela se conoce como FUNCHE una especie de harina, preparada moliendo muy finamente, como harina, los granos crudos de maíz, amarillo o blanco. Es diferente a la harina precocida de maíz, asimismo del llamado entre nosotros “gofio canario”, también harina de trigo y otros cereales tostados.

Por extensión también llamamos FUNCHE el plato preparado cocinándolo en agua y sal y aderezándolo con alguna salsa. Es una preparación muy popular en el pasado, hoy lamentablemente olvidado, de nuestra cocina. “La Lucha” (*), empresa especializada en esas harinas y hoy día en otros productos a base de cereales, produce el funche desde hace alrededor de cien años, que se puede adquirir en cualquier abasto.

En realidad el funche es la misma polenta italiana y se prepara igual aunque requiere menos tiempo de cocimiento, quizás por una menor granulometría, por el tipo de maíz utilizado o porque su composición no sea a veces exactamente igual.

La POLENTA, designa una masa preparada con una harina de cereales o legumbre y agua, también, por extensión, la harina misma. Algunos creen que su nombre deriva de “pollen”, flor de harina.

En todo caso ya existía en la Edad Media de habas molidas, cebada, mijo, grano sarraceno, castaña, etc. y a veces la mezcla de algunos de ellos. Era un alimento de pobres y a la llegada del maíz a Europa después del Descubrimiento de América, el maíz reemplazó a los otros cereales para la fabricación de la polenta que era usada como substituto del pan, como acompañante o contorno, como primer plato, blanda o dura, con diversos condimentos o dura y posteriormente frita en tajadas.

Por cierto entre los campesinos que se alimentaban con polenta como plato único, comenzaron a sufrir una enfermedad desconocida, también en toda Europa, la pelagra, debida a deficiencias vitamínicas que se convirtió en una enfermedad endémica en el siglo XIX y primeros años del siglo XX, hasta que fue descubierto su origen.

Hoy en día la polenta en Italia es de maíz, especificándose como “polenta de....” cuando es de grano sarraceno, castaña, etc. La polenta, como el funche, es de indudable calidad gastronómica, por su versatilidad y capacidad de asociarse a sabores muy diversos, lo que permite una gran variedad. Ambos, que en realidad son lo mismo, pueden prepararse blandos o duros, dependiendo de la cantidad de agua utilizada y del tiempo de cocción. En general el funche en Venezuela se prepara con harina de maíz amarillo, la polenta con maíz blanco o amarillo.

El funche ha devenido un plato olvidado y hoy poco común en Venezuela. Lo recomendamos especialmente con la salsa que indicamos pues es un plato sabroso, muy económico y muy gratificante.



Genéricamente es el nombre con el que, en la Italia Meridional, se designa un disco aplastado hecho con masa rústica de harina con levadura para pan, tradicionalmente cocido sobre discos de piedra en hornos de leña, hoy día en hornos de cualquier tipo.
A partir de finales del siglo XIX, su forma napolitana, la "pizza napolitana", cubierta con aceite de oliva, salsa de tomate, mozzarella, orégano, albahaca, anchoas y, con casi cualquier cosa, pasa a ser la pizza por antonomasia que se difunde por toda Italia y en todo el mundo, así como de las "pizzerías", pasando hoy a ser uno de los símbolos de la comida rápida y de la comida para llevar, siempre bien recibida, que cae bien y satisface el apetito, como la pasta, también italiana. En definitiva se ha convertido en alimento universal que complace a todos y que además es fiesta para los pequeños.
En su forma actual la pizza debe ser relativamente reciente. Ippolito Cavalcanti, Duca di Buovicino, ni en su obra "Cucina Teórico-Prática ni en el apéndice a la segunda edición de cocina popular napolitana con atención al dialecto napolitano, en 1839, no habla de la pizza propiamente sino de una torta rústica. Alejandro Dumas se refiere a la pizza como una especie de hogaza como las hechas en Saint-Denis, de forma redonda y con pasta de pan, por lo que algunos han querido, atribuirle un origen francés.
La pizza, que había estado olvidada en el tiempo, puede decirse que reaparece en Nápoles en el siglo XIX cuando, como plato popular era vendido en quioscos en las calles. La primera pizzería se establece en Nápoles con el nombre Port´Alba en 1830. Emmanuel Boia escribió sobre la pizza en 1860. En 1889, Raffaele Espósito, preparó para la Reina Margarita, esposa de Humberto I, la pizza Margarita, quizás la mas popular y tal como la conocemos hoy con tomate, albahaca y queso mozzarella entonces de leche de vaca "fior di latte". La Margarita comparte popularidad con la Napolitana: tomate, mozzarella y filetes de anchoas y la Marinara: tomate, aceite y ajo a la que se le agregó luego aceitunas verdes, alcaparras y anchoas.
No podemos dejar de lado la focaccia, como la pizza, también hecha con masa rústica para pan. No es muy popular todavía entre nosotros, reservada por ahora al placer de gourmets o epicúreos curiosos. Es hermana de la pizza, quizás su precursora, podría decirse que está un poco antes, una pre-pizza, pues no lleva relleno sino que la masa misma está condimentada y luego horneada. Puede ser un plato, un hors d´ouevre, un acompañante y aún, reemplazar al pan. Sin embargo tiene varias diferencias con la pizza: la pizza lleva relleno en su parte superior, la focaccia no, aunque comienzan a ofrecerla cono un sandwich, con un relleno entre dos capas de focaccia. La pasta de la pizza debe ser delgadísima, no más de medio centímetro de espesor, la focaccia en cambio tiene unos dos centímetros de espesor. La pizza no se sirve nunca fría, la focaccia siempre a temperatura ambiente. Ambas son fáciles de hacer con tal de disponer de un horno y una bandeja o plato planos, preferiblemente de vidrio o con interior negro para lograrlas más crujientes y doradas.



Es el botón floral de un pequeño arbusto, Capparis spinosa, que crece y es intensamente cultivada en los países de la cuenca del Mediterráneo, en los cuales es posible verla colgando de las hendiduras de los muros de piedra, donde suelen crecer espontáneamente.
Conocidas y utilizadas desde la más remota antigüedad, citadas en la Biblia, especialmente con pescados y salsas. Son ingrediente esencial de algunos platos célebres como: la raya con mantequilla negra; como acompañante del salmón ahumado; en la salsa tártara, en la salsa remoulade para la tapenade, el steak tartare y otros muchos, pues su sabor ligeramente amargo aporta características especiales al plato en el cual se las utilice.
En Venezuela forma parte esencial de nuestro guiso típico presente en las hallacas, en la polenta caraqueña, en las empanadas de carne y de cerdo, en la olleta, en el pebre de pollo, etc., casi siempre acompañadas de pasas y aceitunas.
Recientemente las hemos utilizado con pescado, y en una ensalada de papas, estamos seguros que ambos platos serán acogidos con beneplácito.
Las alcaparras son clasificadas por tamaño, siendo las más cotizadas y de mejor sabor y calidad las más pequeñas, capullos, que deben ser cosechados, manualmente como todos, antes del tercer día de haber aparecido en la planta.
Se acostumbra conservarlas comercialmente en vinagre o sal, después de mantenerlas por un tiempo en salmuera y finalmente envasadas en frascos de vidrio.
En Venezuela nuestros abastos las expenden de España, de Italia y de Francia, conservadas en vinagre y las muy célebres de la Isla de Pantellería (*), isla volcánica italiana frente a las costas de Túnez, entre Sicilia y Túnez, conservadas en sal, lamentablemente no las más pequeñas.
Para utilizarlas deben ser cuidadosamente enjuagadas bajo agua corriente y escurridas.
Recomendamos después agregarles vino blanco seco y aceite de oliva y conservarlas así maceradas y en envase de vidrio, en la nevera.



CARACTERÍSTICAS.
Los menús propuestos en www.elplacerdecomer.com. conformados en general, por platos muy sencillos, de comida esencialmente casera o doméstica acompañados de vinos también sencillos para lograr alianzas felices, que esperamos complacerán al gourmet más exigente, nos brindan la ocasión para referirnos mas concreta y extensamente a los criterios que tenemos sobre la cocina

casera o doméstica y sobre la cocina de restorán.
Entendemos esencialmente como cocina casera o doméstica, a la comida sencilla y cuidadosamente elaborada que se hace y se sirve en las casas de familia que se preocupan y prestan atención a su preparación, no sólo desde el punto de vista alimenticio, sino para complacer el paladar de todos sus miembros cuidando siempre su excelencia, para gratificarlos. Es en cierto modo la cocina tradicional que se hace en las casas día a día y aun en días especiales.En términos generales podemos aceptar como equivalentes los términos franceses: "cuisíne bourgeoise" (cocina burguesa); "cuisine de bistrot" (cocina de café en los cuales se expende, además, comida sencilla y vinos; "cuísine du terroir" (cocina del terruño); "cuisine familial" (cocina de familia); etc.
La comida, tanto la doméstica como la de restorán, debe básicamente complacer, aparte de su función primordial de alimentar. La primera a una familia con unos requerimientos alimenticios definidos, la segunda a un público diverso y, en general, con requerimientos alimenticios y con preferencias diferentes. Desde ese punto de vista una no tiene que ser, no lo es, superior a la otra, pero ambas pueden y deben ser igualmente satisfactorias y placenteras, lo que para nosotros y para "elplacerdecomer.com" es de primera importancia, sin que por eso consideremos tampoco que sean iguales o que se puedan juzgar con la misma medida.
Una cosa tienen en común: un plato excelente de la una o de la otra, dejara siempre un recuerdo perdurable de satisfacción y agrado, permaneciendo en nosotros a través del tiempo el deseo de volver a comerlo. Quizás eso pueda contribuir a definir la esencia de la excelencia en cuanto a la comida se refiere que para nosotros es esencial y lo más importante desde el punto de vista del placer de comer.
La cocina doméstica es a base de platos cuya preparación es contínua de principio a fin, en la olla se hace el sabor, a veces después de una larga preparación, para ser servida a una hora mas o menos determinada a la cual come la familia, generalmente toda al mismo tiempo.
En un restorán es muy distinto, todo el personal, aún el de la sala, debe estar preparado para servir diferentes pedidos a la vez o a horas distintas. Las preparaciones que van a la mesa deben poder hacerse con rapidez. Frecuentemente en la preparación de un mismo plato hay que recurrir a métodos de cocción diferentes. Algunas cosas se deben tener listas de antemano.
La preparación de un plato puede incluir fases y personal diferentes. Casi siempre se puede decir lo mismo del sabor, éste se termina de obtener en el plato que va a la mesa. La presentación se organiza en el plato que se lleva al comensal, a diferencia de la comida doméstica que se lleva en una bandeja a la mesa.
En la cocina de restorán esta siempre presente el concepto de ensamblaje. De aIIí las preparaciones a base de salsas y del uso de fondos para salsas, que continúan reinando en los restoranes a pesar de los intentos por hacer una cocina mas individualizada con salsas basadas en el ingrediente principal y derivadas de la preparación en si y no en fondos que sirvan para todo. Es consecuencia de unos objetivos y organización específicos de servicios al público. En todo caso, los caminos a seguir en la casa o en el restorán son diferentes, así como las técnicas y la calidad y cantidad de labor requeridas y aún la organización mental de los cocineros y de todo el personal para el cumplimiento de las exigencias, como un equipo.
En la casa se está condicionado a la preparación de un menú, en el restorán se está condicionado siempre y en todo momento a la preparación del plato ordenado, incluido o no en el menú
COINCIDENCIAS.
Podemos decir que la cocina casera y la cocina de restorán requieren tres elementos comunes para alcanzar su máxima expresión: imaginación, buen "paladar' o buena "sazón", es decir, sabiduría en la mezcla de sabores y, sobretodo, la búsqueda permanente de la excelencia, pero la cocina de restorán debe cumplir además otras exigencias, algunas no enteramente

gastronómicas, que van mas allá de la cocina misma, para alcanzar la categoría de “gran cocina” como se la denomina entonces.
Además de la imaginación, son imprescindibles y muy importantes el oficio” y la investigación permanente para lograr la verdadera creatividad, que no se debe confundir con novedad o improvisación, que permita no sólo avances sino alcanzar y mantener la excelencia. Son esas, quizás, las bases de la “gran cocina”. Si el cocinero es capaz, además, de enviar a la mesa un plato apetitoso, atractivo en todo sentido y puede hacerlo a lo largo de un menú, que no es otra cosa que su carta de presentación al comensal, estaremos en presencia de un gran cocinero, lo que no es fácil ni frecuente, pues en parte son dones y en parte producto de la constancia, del oficio y del esfuerzo, de otra manera se caerá irremediablemente en la rutina que, en definitiva, sólo puede ser superada por la excelencia. Quizás eso pueda explicar en parte porque fracasan muchos intentos de cambio,
DIFERENCIAS.
Algunos ejemplos podrán ilustrar mejor las diferencias entre la cocina casera y la cocina de restorán: un asado criollo o asado negro, para cuya preparación se requiere que sea previamente dorado en un caldero (pieza que no existe en un restorán), que debe ser cocinado muy lentamente, con poco líquido, tapado, volteado y bañado con frecuencia, para que ablande uniformemente dado el tipo de carne requerido y en su propio jugo hasta obtener la salsa en el punto deseado, podrá alcanzar la excelencia mas fácilmente en la casa. Igual será para una sopa de caraotas negras, cuyo cocimiento durará mucho tiempo y en la casa pueden ser mejor vigiladas y atendidas. Es igual en el caso de ciertos platos que requieran atención permanente y que deban ser llevados a la mesa sin dilación, el risotto por ejemplo, que requiere una hornilla y una persona para atender cada tipo o cada orden de risotto, una limitación por la cual habrá que desconfiar del restorán que ofrece y sirve muchos tipos diferentes a la vez, o que nos lo sirva en poco tiempo después de ordenado pues tendría que haber utilizado simplificaciones o atajos en detrimento de la calidad.
Por el contrario, un hojaldre con espárragos podrá ser mejor y mas fácil de hacer en el restorán pues en el podrán colaborar independientemente el pastelero, el salsero y el que prepara los vegetales y, en el caso de varias órdenes al mismo tiempo, mas de una persona podrá intervenir en el acomodo final para que sean llevadas inmediatamente a las diferentes personas.
Las diferencias se hacen más evidentes para preparaciones que requieran o se faciliten con equipos especiales o de acción más rápida o por distribución del trabajo y, aun mas, por el olor producido que requiera equipos especiales para controlarlo, como el olor característico de la comida china, por esa razón poco apropiada para la casa pues, aun a los restoranes chinos con equipos de extracción y ventilación, les es difícil librarse completamente de ese olor.
Hay otros factores a tomar en cuenta. El restorán tiene generalmente uno o varios proveedores especializados y a ellos puede mas fácilmente pedir y exigir de acuerdo a sus necesidades.
El ama de casa debe conformarse con lo que consigue en el mercado o en su nevera y despensa. Su cocina es realmente una cocina de mercado o del día. El chef de un restorán, por otra parte, debe atenerse básicamente a un menú y es por eso que en la confección de éste se refleja su profesionalismo y así ofrecerlo siempre en su máxima expresión.
En cuanto a la presentación, en la casa es global y se presenta en una bandeja para compartir, es para toda la mesa, la decoración la hace la comida misma por lo atrayente o apetecible que resulte de una buena preparación. En el restorán la presentación es individual, para cada comensal, circunstancia que es aprovechada por los cocineros menos capaces para prestar mas atención a la presentación, inseguros de seducir al comensal con la apariencia misma del plato preparado.
Por último no se puede olvidar el factor económico.El ama de casa está limitada a unas

posibilidades determinadas. En el restorán, si bien se debe atender a un presupuesto de costos establecido, la fijación de los precios de cada plato debe corresponder a la máxima calidad que de ellos se espere, el precio no es una limitación sino una consecuencia. Esa es, básicamente la razón y justificación de las diferencias en precios de los restoranes, de allí que haya razón de exigir la mejor relación calidad-precio al restorán.

RESCATE DEL PABELLÓN

En Venezuela hay dos platos que gozan de absoluta popularidad y que son considerados, los dos, como platos nacionales: el PABELLÓN y la HALLACA. La hallaca, un plato muy complejo y elaborado en términos gastronómicos es un verdadero acierto gastronómico, relativamente costoso y laborioso de hacer y que preferiblemente se come durante el tiempo de la Navidad y del Año Nuevo cuando unifica a todos los venezolanos a su alrededor que sienten que si falta la hallaca la Navidad no está completa. La hallaca es además un símbolo espiritual y familiar que reúne e integra a toda la familia para colaborar organizadamente en su preparación pues requiere la colaboración de varias personas.

El pabellón, al contrario, es un plato económico, de todos los días, con un maravilloso valor alimenticio por la casi perfecta suma de los diferentes aminoácidos contenidos en la carne, las caraotas y el arroz. Sin embargo, lo comemos casi sin pensar en su nombre, no está relacionado con fechas o eventos y quizás por eso no tiene la simbología de la hallaca, pero que cuando nos preguntan por nuestro plato nacional, no podemos dejar de considerarlo e inmediatamente viene a nuestra mente. Quizás también su propia esencia de alimento popular y barato lo ha llevado a ser un plato común, pero que a todos gusta en cualquier ocasión. Es posible también, que por su manera de servirlo y comerlo, todo en un plato para ser comido con cuchara, nos haya llevado a considerarlo un plato ordinario, o al menos que no está dentro de los parámetros corrientes de la elegancia, aunque acorde con sus características gastronómicas y tipicidad que mas bien debemos valorar.

He querido rescatar en esta página su forma clásica de preparación y su forma clásica de comerlo, para afianzar en el venezolano el orgullo por uno de los platos más valiosos de nuestra cocina. Es importante establecer que es un plato principal, generalmente único, no es hecho con sobrantes sino que se prepara especialmente, decimos: “hoy tendremos pabellón”, “mañana tendremos pabellón”, sirve en plato hondo para comer con cuchara, a partir de sopa de caraotas negras, carne frita o pisillo de carne de res, arroz blanco y tajadas de plátano maduro fritas, algunos exageran y agregan un huevo frito o una tajada de aguacate. En la forma clásica y tradicional nunca fue con carne mechada o desmechada, que según la tradición, debido al tomate que contiene y a su estructura no acompaña bien la sopa de caraotas negras, que por otra parte nunca fue de frijoles rojos y fue siempre sopa, no caraotas fritas, en ese caso una substitución para desayuno o como plato secundario.



Es el hígado de ganso o de pato hipertrofiado a propósito, dando al animal a la fuerza una sobrealimentación excesiva. Es un “hígado graso” no es un hígado enfermo. Es un hígado sano de un animal sano. Es uno de los alimentos desarrollados por el hombre que más se relaciona con la voluptuosidad y el placer de los sentidos. En ese aspecto el foie gras sobresale: por su aspecto y

color apetitosos, con aroma y sabor complejos y exquisitos y de textura untuosa y suave, aterciopelada, que se hace impalpable y llena todas las papilas gustativas a la vez. Es la quintaesencia de las mejores cualidades de un alimento asociadas a la sensualidad y a los mejores y más lujosos momentos.

Casanova, recuerda en sus memorias la velada en la que, a su paso por Ancona, había seducido a la bella Lia y daba gracias a Dios de haberlo conducido hacia ella, que preparaba el más exquisito foie gras y el que hablan compartido acompañado de vino de Chipre en una cena para dos. Esa noche había disfrutado la voluptuosidad mas completa. Pablo Neruda en un poema que dedica al foie-gras en su libro “Comiendo en Hungría”, dice “Hígado de ángel eres! Suavísima substancia, peso puro del goce!. Sacrosanto esplendor de la cocina: compacto es tu regalo: es intensa su estática riqueza, tu forma: un continente diminuto: tu sabor toca el arpa del paladar, extiende su sonido en los tímpanos del gusto, y desde la cabeza hasta los pies, nos recorre una ola de delicia”.

Los palmípedos migratorios, especialmente algunos tipos de ganso y de pato tienen la capacidad de comer dos o tres veces más de lo que lo hacen normalmente antes de emprender migraciones de miles de kilómetros, acumulando grasa y, especialmente en su hígado, prótidos, que se lo hacen aumentar de tamaño, aunque no en la misma proporción en la diferentes especies, para poder así responder a las grandes exigencias de tales migraciones. Eso fue conocido por los egipcios que desarrollaron el proceso de cebado, alimentándolos hasta atiborrarlos a la fuerza, para obtener un resultado controlado. Probablemente no lo hacían en busca del foie gras propiamente, sino para engordar el animal. Asimismo lo conocieron los griegos. Ya los romanos probablemente utilizaban el hígado de gansos cebados con higos en forma especial, macerándolo en leche con miel, llamándolo “jecur ficatum”, es decir hígado cebado con higos, pero no descubrieron las posibilidades que hoy en día se nos ofrecen con el foie gras como tal.

Pero es en Alsacia donde el cocinero, del Mariscal de Contades Jean Pierre Clause, prepara por primera vez el “paté de foie gras”, colocando una pieza de foie gras en un relleno de ternera y tocino finamente picados y todo envuelto por una pasta dorada en horno. Ese plato llegó a la mesa de Luis XVI, que dicen gratificó al Mariscal y al cocinero.

El foie gras se origina con el hígado de ganso, pero hoy día se prefiere el hígado de pato para su producción. La hembra del ganso es menos prolífica, pone menos huevos que la hembra del pato. El ganso mas utilizado es el gris de Landes que de 3 1/2 kilos en estado salvaje, transformado por el hombre, alcanza a pesar 12 a 15 kilos el doméstico. También el ganso de Egipto.

De los patos los más utilizados son el colvert y el mulard, resultado del cruce del pato de Pekín y del pato de Barbarie, nuestro pato real, domesticado por los indios y llevado a Europa por los españoles.

El foie gras es de color marfil y cremoso si proviene de Toulouse y más rosado y firme si es de Alsacia, los grandes centros de producción. Hay diferencias en la apreciación del foie-gras de ganso o de pato, este último se ha popularizado, ya que ofrece ventajas al cocimiento y tiene un gusto más firme y acentuado para muchos.

A propósito André Daguin, cocinero de Auch, en la provincia de Gers en Francia, gran productora de foie gras, le gustaba decir en broma, “para nosotros en Gers, foie gras es foie gras caliente y todo el mundo sabe que la calidad principal de un bello foie gras de ganso es la de ser un hígado de pato”.

Es bueno aclarar los términos usados para el foie gras en Francia sometidos recientemente a nuevas denominaciones y regulaciones. Nos hemos referido hasta ahora al hígado engordado de ganso o de pato tal como se obtiene del animal. Se denomina “foie gras cru” el que se adquiere crudo en el mercado, especialmente para las fiestas de fin de año y a partir de él, hacer cualquier preparación. Hay que limpiarlo, desvenarlo, sazonarlo para prepararlo en cualquiera de sus

formas.
Se denomina “foie gras frais” el foie gras ya desvenado, limpio, sazonado y preparado que se puede comprar en las charcuterías, cocinado de diferentes maneras: al vacío, pasteurizado, cocinado en paño (en torchón), en terrina en baño de María, al horno o al vapor, o el que nos ofrecen, ya preparado en un restaurant. Puede durar hasta una semana en el refrigerador.
El “foie gras mi-cuit” o “semi-conserva”, es más cocido que el foie gras fresco pero menos cocido que el foie gras en conserva. Se mantiene hasta 3 meses en el refrigerador. Se presenta en tarros de vidrio o de cerámica, en latas o cocido al vacío. Es sometido a estrictas regulaciones y conserva bien el gusto de foie gras fresco. La primera calidad debe tener una consistencia, un olor y un sabor perfectos sin que exude su grasa. Se presenta bajo las denominaciones: “foie gras entero de ganso o de pato “foie gras entero trufado de ganso o de pato, todos en general de hígados enteros, que anteriormente eran llamados “foie gras al natural”.
El “parfait de foíe gras” de ganso o de pato es un hígado reconstituido a partir de pequeños pedazos de foie gras, se lo denominaba anteriormente “block de foie gras”.
El “paté de foie gras trufado” es un hígado de ganso o de pato entero rodeado de relleno de foie gras, corresponde a lo que anteriormente se denominaba parfait de hígado de ganso o de pato.
Las denominaciones “delice”, “lingot”, “supreme”, “timbale”, “roulade”, tombeau” designan productos rodeados de relleno o de grasa o de los dos con un mínimo de 20% de foie gras.
Cuando se denomina trufado sin otra indicación debe contener al menos 3% de trufa negra.
“Foie gras en conserva”, la preparación más tradicional donde no se disponga del foie gras fresco, es esterilizado y confitado en su grasa. Es cocido a mayor temperatura, lo que no significa que haya perdido calidad y es el que se impone lejos de los centros de producción de foie gras. Es como el buen vino, hasta ciertos límites y dependiendo de su conservación, mejora con el tiempo pues reabsorbe su propia grasa y se hace más untuoso, conservándose por años. Es el ideal para transportar sin refrigeración, para un picnic o para algo improvisado y para lugares donde no se obtenga el foie gras. En Venezuela se intentó producir el foie gras hace algunos años pero su producción se suspendió al poco tiempo. Hoy es posible adquirir el foie gras importado de Francia empacado al vacío y congelado, a través del Sr. Carlos Figueroa, Telf: 0416 6120620. Representaciones AMIX. Hay otras denominaciones “purée de foie d’oie o de canard”, que contiene 50 a 75% de foie gras finamente molido, que anteriormente se denominaba mousse.
Hoy en día lo normal es que el foie gras de ganso pese de 600 a 900 gramos, el de pato de 400 a 600 gramos. Francia produce mas de 8.000 toneladas por año en diversas regiones: Sud-Oeste (ganso y pato); la Vandée; la región del río Loira (pato); Alsacia (ganso); e importa mas de 2.000 toneladas de Israel, Hungría, Bulgaria, Polonia y Yugoslavia. También China ha comenzado a producirlo en gran escala, Comienzan a producirlo en Australia, Nueva Zelandia y aún Estados Unidos, Allí originalmente por Ariane Daguin hija del cocinero de Auch citado anteriormente.
También en pequeña escala en México, Cuba, Perú, Chile, Túnez, Madagascar y otros. Ojalá se continuara su producción en Venezuela que se creyó auspiciosa al principio y que no sabemos porque su producción fue suspendida. Su producción sería hoy consumida totalmente en la multitud de restoranes de buena cocina que se han desarrollado en los últimos años en nuestras ciudades.
El servicio del foie gras ha cambiado con el tiempo. Antes se servía al fin de la comida, antes de los quesos, caliente en escalopes, con uvas, etc.
Hace algunos años Joel Robuchon el célebre cocinero francés hoy retirado, provocó asombro y fue muy exitoso al servirlo como plato caliente en escalopes, con algo tan común como lentejas con las que hace un espléndido matrimonio.
Actualmente se sirve preferiblemente al principio de la comida, frío, en tajadas, con o sin áspic para comerlo con pan campesino o brioche ligeramente tostados, también en escalopes salteados,

en este caso como plato central o principal y acompañados con vinos muy variados, en general grandes vinos que merece y con los cuales se casa muy bien y su uso se podría decir depende del gusto del comensal: champaña, vino blanco con cuerpo (chassagne montrachet, graves, riesling, condrieu, chateau-grillet, por ejemplo), vinos rojos grands crus de Burdeos, Borgoña, Cotes du Rhóne, también vinos generosos como muscat, banjuls, oporto, jerez, madeira y sin dudarlo, para obtener su máximo esplendor, acompañado de sauternes, montbazillac, jurançon, gerwurztraminer, etc, para lograr una gran sinfonía de aromas y sabores.
El foie gras que aporta 518 calorías por 100 gramos, contiene 33% de agua, 7% al 4% de proteínas, 10% de glúcidos y, muy importante, 42 a 50% de grasas. Por esto último era muy desprestigiado a nivel nutricional y médico, era casi un anatema para esos sectores. Hoy en día, después de estudios llevados a cabo en Toulouse, la ciudad de países industrializados con la menor rata de muerte por enfermedades del sistema circulatorio no sólo se come foie gras en abundancia, sino el pato cebado del cual es extraído el foie gras, así como la grasa de pato y de ganso y sus pieles fritas en tiritas, acompañado todo, además, de vino tinto. Se llegó a la conclusión que las grasas eran solo 28.6% saturadas, pero 59.9% monoinsaturadas y 11.5% polinsaturadas las que tienen efecto anticolesterol y que el tanino del vino, especialmente del vino rojo era, en pequeñas cantidades un poderoso anticolesterol. Lo que permite decir que no es un pecado para la salud y no hay que privarse cuando se tiene la ocasión de darse ese gusto incomparable tan afín a nuestro principal objetivo: "el placer de comer"

El Curry

Nombre inglés adoptado en Occidente de una mezcla de especias, comercializadas originalmente en Inglaterra y Holanda, basada en las mezclas de especias que se utilizan en la India para platos estofados con salsa, así mismo se refiere a los platos preparados con esa salsa por simplificación de tarkarí que en hindú significa húmedo, estofado, Fonéticamente y gastronómicamente es sin duda origen del tarkarí del Oriente de Venezuela importado hace mucho tiempo de la Isla de Trinidad a donde fue llevado por la inmigración hindú.
En la India el curry varía con la región, la casta, la religión y en cada casa y, esencialmente, de acuerdo al plato que se va a preparar con él. Es una mezcla que se hace en el momento, es tostada ligeramente en una sartén y se muele finamente en mortero. Al contrario de Occidente donde cada marca ha establecido una mezcla que no se diferencia mucho de las otras marcas, sino que esencialmente son similares, en India hay muchas mezclas que en realidad se confunden, tales como el gahram masala, sambhar, etc. En general hay tres tipos según su grado de picante, que en inglés se denominan: mild (suave), hot (picante) y very hot (muy picante)
Se puede obtener en polvo o en pasta, siendo equivalentes, pero es preferible el polvo, pues una vez abierta la pasta, no dura tanto tiempo como el polvo, y comienza a perder sabor y aroma Aun cuando puede tener muchos especias más, el curry que se obtiene preconfeccionado en el comercio generalmente tiene, a partir de semillas molidas o de alguna forma seca: cúrcuma, cilantro, pimienta, comino, cebolla seca, tamarindo, cardamomo, jengibre, nuez moscada, pimienta cayena, azafrán, fenogreco o aholva, canela, alcaravea, albahaca, celerí, mostaza.
El curry, (Carí o Kari en francés), fue introducido en fórmulas fijas en la época de la Compañía de las Indias por ingleses y holandesas a principios del siglo XVIII. En 1889 con ocasión de la Exposición Universal en París, su composición fue fijada en Francia por decreto, comprendiendo: tamarindo (34 gramos), cebolla (44 gramos), cilantro (20 gramos), ají (5 gramos), cúrcuma (3 gramos), comino (2 gramos), fenugreco (3 gramos), pimienta (2 gramos), mostaza (2 gramos).
Generalmente los platos con curry se sirven con arroz blanco y aparte adornos o condimentos tales como almendras tostadas picaditas, maní tostado picadito, rodajas de cambur pineo, pasas,

coco rallado, trocitos de piña, mango chutney o algún chutney de otra fruta, etc.
Los platos con curry son apropiados para fiestas pues puede prepararse con anticipación y entre nosotros no son platos que domésticamente sean tan frecuentes como merecen

El Confit

Es la preparación de una pieza de carne cocinada por largo tiempo en su propia grasa y conservada luego en un envase herméticamente cerrado, inmersa y completamente cubierta por esa misma grasa que le evita contacto con el aire.
Es un plato originado y consecuencia de la matanza de cerdo en ciertas épocas del año y la necesidad de evitar las pérdidas ocasionadas por la dificultad para conservar su carne en buenas condiciones y, en el caso del ganso y del pato, la necesidad de utilizar la carne de animales engordados especialmente para utilizar su hígado recrecido para la confección de foie - gras.
Se hace preferiblemente con piezas de cerdo, ganso o pato, éstos dos últimos las preferidas y que quizás son las carnes que se prestan mejor a ese método de preparación y conservación.
El confit puede comerse frío o caliente; en el primer caso quitándole completamente la grasa que lo cubre y en el segundo calentándolo en ella.
Es una especialidad del sudoeste de Francia y es ingrediente básico en la preparación del Cassoulet y de la Sopa de Repollo, "Garbure", y en la preparación de otros platos de carne o cortado muy finamente en ensaladas frías, etc. y, generalmente se acompaña con caraotas blancas, hongos, repollo, lentejas, etc.
Es un plato extraordinario por si mismo, pero siendo hecho con carnes grasas como el ganso, el pato, etc. y embebidos siempre en grasas saturadas y abundantes en colesterol, no se recomienda comerlo con frecuencia, aunque sin duda vale la pena probarlo pues es un plato excelente.
Cuando se hace con pato o ganso, se utilizan los muslos enteros o medias pechugas enteras en cuyo caso cada media pechuga es suficiente para dos personas, pues son piezas grandes de animales engordados especialmente, de los cuales en general se utiliza el hígado como foie-gras, o para la preparación de paté de foie-gras.
En el caso del ganso y del pato, algunos prefieren los muslos que dicen tener más sabor y jugosidad, preferimos las pechugas por versátiles. Para la preparación del confit algunos utilizan fuego muy lento, otros fuego fuerte, en todo caso debe ser una cocción larga para lograr que se derrita lo más posible la abundante grasa que tienen debajo de la piel y para que las piezas queden bien doradas. Conviene asimismo bañarlas con frecuencia con la grasa durante la cocción lo que contribuye a que la piel quede crujiente.



El azafrán,
Crocus sativus. *Fr.: safran; It.: zafferano; In.: saffron;* originaria del Asia Menor, es una de las especias cuyo conocimiento y uso es de los mas antiguos, conocida por los egipcios.
En el siglo X fue llevada por los árabes a España, que desde entonces es su principal productor, especialmente en la región de Valencia, de ahí su uso imprescindible en la paella. Se difundió

luego por Europa, especialmente con el regreso de los Cruzados.
Es utilizado también en la bouillabaisse francesa, el risotto alle milanese y muchos otros platos.
Tiene el aspecto de pequeños filamentos que son los pistilos de la flor, en cuyo extremo se divide en tres estigmas, que deben ser escogidos a mano lo que se traduce en un alto precio pues se necesitan de 60.000 a 70.000 para obtener 500 gramos de azafrán.
A veces lo venden molidos, en polvo, pero debe preferirse en filamentos o hilitos, para evitar adquirir un producto falsificado, lo que es frecuente por el alto precio del verdadero.
Es de color rojo anaranjado, que en el alimento se traduce en un bello color amarillo fuerte.
Conviene al usarlo, ponerlo por unos 15 minutos en agua o consomé caliente y utilizarlo mas bien hacia el final de la cocción del alimento para aprovechar su delicioso sabor cuando está bien dosificado y evitar adquiera sabor amargo